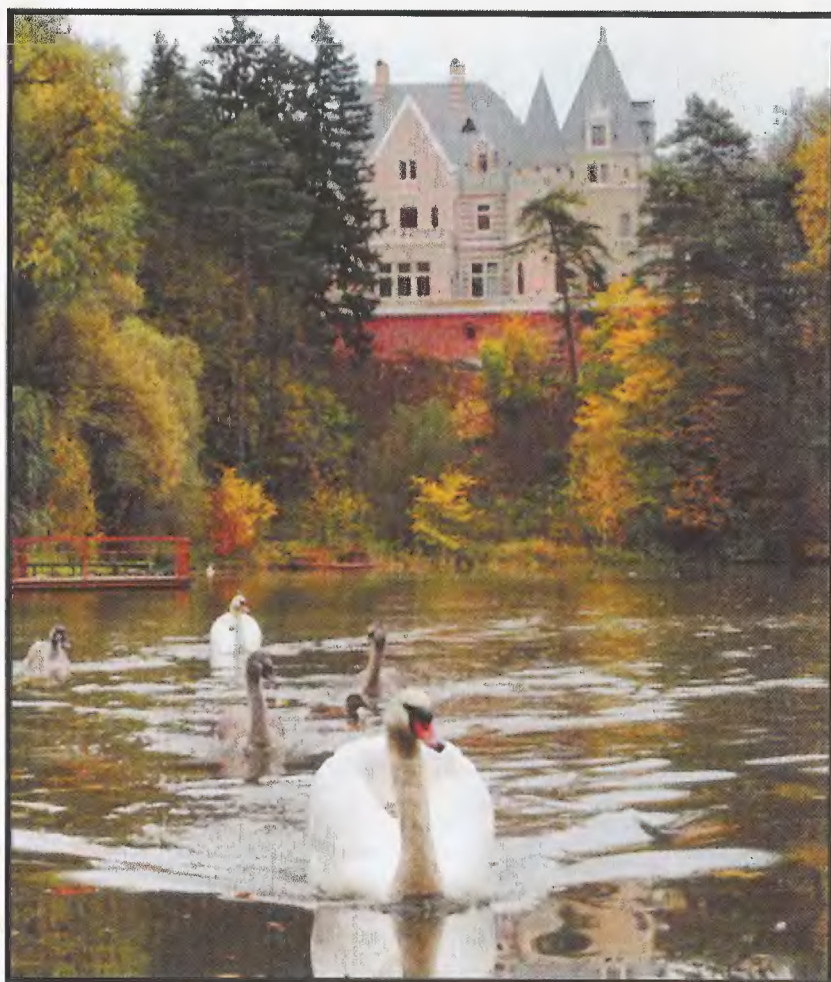


БУДЬ 1-07 ЗДОРОВ!

Замок Мейендорф словно перенесен в Подмосковье с берегов Рейна, хотя строил его русский архитектор Павел Бойцов. С этой усадьбой связано множество легенд.



БУДЬ ЗДОРОВ!

№ 1
2007

100 страниц
о самом
главном



ЗИМНЯЯ СКАЗКА

Новый подход
к ОРВИ

Занятие ведет
Валентин Дикунь

Самодиагностика:
органы дыхания

ISSN 1682-4237



9 771682 423005

07001





Синица в руке

Фото Алексея Колосова

БУДЬ ЗДОРОВ!

Ежемесячный журнал
№ 1 (163), январь, 2007 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Журнал основан
Стивом Шенкманом

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Борис Бочаров
Нина Самохина
Татьяна Сахарчук
Дмитрий Сумароков
Галина Шаталова

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редактор
Александра
Травникова

Отдел распространения
Татьяна
Сыромятникова

Верстка
Полины Соткиной

Рисунки
Адольфа Скотаренко

Фото на обложке
Сергея Яраева

Адрес редакции:
Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15

Телефон/факс:
(495) 710-72-61

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

В ЭТОМ НОМЕРЕ

Татьяна Абрамова Путь к успеху	2
Александр Жилев Мысли на бегу	6
Людмила Горайнова Новый подход к ОРВИ	11
Александр Кутин Проблемы варикозных вен	18
Дмитрий Макунин Домашняя диагностика. Органы дыхания.	24
Нина Орлова Желтое пятно — недуг курильщиков	26
Валентина Яраева Меридиан стройности и чистоты	30
Валентина Ефимова Занятия ведет Валентин Дикунь	36
Аркадий Любецкий Нежный лекарь — творог	41
Поможем друг другу	44
Консультация специалиста	47
Эхо наших публикаций	51
Борис Бочаров, Валерий Передерин Любовь в сердечном ритме	53
Фотоконкурс «Будь здоров!»	57
Елена Петрова Красноречивый язык одежды	60
Николай Филиппов Невыносимый ребенок	64
Раиса Куликова Умная шляпа	70
Конкурс эрудитов	73
Без подробностей	74
Виктор Белянин Зимняя сказка	77
Георгий Блюмин Тайны замка Мейендорф	82
Судоку	90

Татьяна Абрамова

ПУТЬ К УСПЕХУ



Вершины покоряются тем, кто верит в себя, не боится неудач и готов разделить успех с другими.

Американский миллионер Наполеон Хилл считает, что это под силу каждому мыслящему человеку.

Фото Сакка

Однажды к Наполеону Хиллу, сдававшего головокругительную карьеру с помощью разработанных им самим жизненных принципов, пришел за советом молодой человек. Выглядел он настоящим бродягой. В разговоре выяснилось, что после службы в армии он никак не мог найти работу.

— За еду и кров я готов делать все, что угодно! — заявил юноша.

— А почему бы вам не стать миллионером? — спросил Хилл.

— Плохая шутка, — ответил бывший солдат.

Но Наполеон Хилл не шутил. Он стал расспрашивать паренька о том, что тот умеет делать. Выяснилось, что в армии молодой человек был поваром, а до того работал рекламным агентом — правда, без особого успеха.

— Отлично, — сказал Хилл, — займитесь рекламой кастрюль.

И поделился с юношей своим планом. Чтобы продемонстрировать достоинства новых кастрюль, надо собрать большое количество людей и угостить их едой, приготовленной в этих кастрюлях. Следовательно, нужно предложить какой-нибудь домохозяйке устроить званый ужин, пригласив на него друзей и знакомых. На этом ужине, который приготовит бывший повар, он одновременно попытается заинтересовать собравшихся новыми кастрюлями.

Молодому человеку идея понравилась, и Хилл выдал ему денежный кредит на эту затею. Но через некоторое время паренек испугался: а вдруг у него ничего не получится, как он сможет отдать потраченные деньги? Хилл был готов к этому: такая реакция типична для людей, чье сознание заблокировано страхом перед каждым новым

делом. Решаясь на что-нибудь, они способны представлять себе лишь препятствия, стоящие на пути к цели, вместо того чтобы начать бесстрашно двигаться к ней.

У паренька не было выбора, и он начал действовать. Ужин прошел великолепно, искусные блюда понравились гостям, и они заинтересовались кастрюлями, в которых эти блюда были приготовлены. В тот вечер бывший солдат заработал свои первые двести долларов, а через пять лет он стал руководителем крупной компании по рекламе бытовой техники.

Эта одна из историй, снискавших Наполеону Хиллу большую известность. Принципы трансформации человеческого сознания, разработанные Хиллом, использование которых помогает в корне изменить жизнь к лучшему, до сих пор остаются популярными среди людей во многих странах мира.

«Большинство учений о трансформации сознания готовит человека к уходу от реальности, — говорил Наполеон Хилл. — Я же предлагаю ему конкретные шаги навстречу счастливой и полноценной жизни». Истинное «я» человека очень позитивно, считал он. Оно характеризуется отсутствием страхов. Именно страхи создают в сознании человека многочисленные препоны и рождают его второе, не настоящее «я», всегда настроенное негативно. И если человек хочет чего-то добиться в жизни, он должен концентрироваться на своем истинном «я», которое всегда говорит жизни «да». Но достичь этого можно, руководствуясь определенными принципами, которые Хилл разработал сначала для себя, а затем и для всех, кто хочет быть в своей жизни победителем.

1. Прежде всего, для того чтобы добиться успеха, необходимо контролировать свой разум. Не давайте ему возможности верить в то, что у вас чего-то не хватает для достижения поставленной цели, утверждал Наполеон Хилл. Всегда верьте в успех и не допускайте иных мыслей в свое сознание. В этом случае ваш мозг будет работать быстрее и эффективнее, находя пути выхода из трудных ситуаций.

2. В каждом человеке заложен огромный потенциал силы и энергии. Он прячется там, где находится его истинное «я». Чтобы открыть этот потенциал и начать его использовать, нужно познакомиться с собой как с уникальной и очень значимой личностью. А дальше — идти тем путем, который подсказывает интуиция. Вы можете выслушивать чужие советы, но принимайте решения самостоятельно: делайте только то, что именно вы считаете важным и нужным в данный конкретный момент.

3. Пересмотрите свое прошлое с тем, чтобы забыть все неудачи, которые там были, и помнить только хорошие и полезные моменты. Если вы изучите биографии многих великих людей, то увидите, что конкретные эпизоды, из которых поначалу складывалась их жизнь, представляли собой провал за провалом. Успех приходил к ним благодаря тому, что они не концентрировались на неудачах, а смело шли дальше.

4. «Если вы устали, пройдите еще одну милю», — говорят мудрые китайцы. Это касается всех сфер жизни, особенно работы. Если вы делаете несколько больше своих возможностей, вы преодолеваете собственные границы и освобождаете мозг от сковыва-

ющих его пределов. Добивается успеха не тот, кто считает, что уже сделал лучшее, что мог, а тот, кто каждой мыслью, каждым действием стремится к чему-то большему.

5. Все, что мы делаем в жизни, мы совершаем под влиянием или положительных, или отрицательных эмоций. Контролируя свои эмоции, мы контролируем свою жизнь и обстоятельства. Даже в самом негативном событии можно увидеть нечто позитивное. Жизнь, как компьютер, постоянно предлагает выбор: «да» или «нет». Говоря «да», вы открываетесь позитивному в любых жизненных обстоятельствах и притягиваете к себе позитивно мыслящих людей.

6. Хилл считал, что страх — это «молитва наоборот», эмоция, обращенная к силам, которые сковывают разум и приносят боль. Страх критики может сковать даже самого высокоэрудированного человека.

Нищета, болезни, немощь, старость, смерть, потеря любви — вот основные страхи людей. Чтобы реализовать свои желания, необходимо любыми силами освободиться от страха как самой неконструктивной и парализующей из эмоций. Только тогда вы сможете открыться жизни.

7. Не давайте деньгам повелевать вами. Если внутренне вы будете слишком привязаны к деньгам или постоянно стремиться к тому, чтобы заработать как можно больше, вы неминуемо потеряете душевное равновесие. А все, что выводит из равновесия и лишает покоя, в результате лишает жизненного благополучия. Человеку необходимо лишь то количество денег, которое обеспечивает его нормальные жизненные потребности. Сюда входит определенный

комфорт, возможность получать удовольствие от жизни, но самое главное — возможность творчески трудиться на благо того общества, в котором он живет. Если вы будете уверены в себе и правильности того, что вы делаете, вы заработаете гораздо больше, чем если будете метаться, стремясь только к большим заработкам.

Учтите: благополучие, которое вы делите с кем-либо, создает еще большее благополучие. Чем больше вы отдаете, тем больше получите взамен. Кроме денег, существует еще множество вещей, которыми вы можете поделиться и которые нельзя купить: любовь, красота мира, знания, доброта.

8. Ваши способности и индивидуальность проявляются в вашей самооценке. Самооценка — это разумная сила, которая помогает человеку защитить себя. Она способна сделать вас могущественным или, наоборот, постоянно создавать препятствия на пути к успеху. Адекватная самооценка способна совершать чудеса.

9. У Генри Форда, основателя одной из крупнейших автомобильных компаний, не было высшего образования. Но рядом с ним всегда находились специалисты, которые могли ответить на любой его вопрос. При постановке крупных задач не рассчитывайте только на свой разум, сформируйте группу единомышленников. История многих заметных компаний, добивавшихся успеха, свидетельствует о том, что квалифицированные соратники — мощная сила.

10. Человек способен достигнуть всего, во что он может поверить. Вера — ключ к той силе разума, которая обращает идеи в ре-

альность. Всегда твердо верьте в то, что вы собираетесь делать. Еще ни один не уверенный в своем деле человек не достиг успеха. Один из способов добиться своей цели — составить в своем воображении как можно более четкий ее образ и поверить в него.

11. Колоссальный инструмент для убеждения — энтузиазм. Если вы просите о чем-либо с энтузиазмом, вам вряд ли откажут. И наоборот, слова, произнесенные без веры и энтузиазма, вряд ли приведут к положительному решению проблемы.

12. Секрет успеха любого дела состоит в том, чтобы делать не больше трех дел одновременно. Рассортируйте все неотложные дела на две части. В одной колонке запишите важные дела, которые вы должны сделать самостоятельно. В другой — дела, которые можно поручить коллеге. Поставьте перед ним задачу, определите срок выполнения, а уж как человек будет выполнять порученное — не ваша забота. Предоставьте ему максимальную свободу, обязав его регулярно сообщать, как идут дела. Не нужно выискивать у него ошибки: если вы ждете плохого, оно обязательно случается. Ищите в том, что он делает, только хорошее — и вы наверняка получите нужный результат.

Каждый человек создан как существо, которое может думать самостоятельно, принимать верные решения и добиваться успеха в своей деятельности. Принципы, разработанные Наполеоном Хиллом, предназначены для того, чтобы любой из нас поверил в себя и сумел осуществить задуманное не когда-нибудь в туманном будущем, а здесь и сейчас. ■

Александр Жилев

МЫСЛИ НА БЕГУ

Спортсмена можно узнать по хорошей осанке, развитой мускулатуре, энергичной походке.

Александр Жилев и в 66 лет не утратил этих качеств, хотя с большим спортом

расстался давно. В молодости он выступал за команду самбистов Московского энергетического института, в котором учился, стал мастером спорта. Позже тренировал самбистов в Московском геолого-разведочном институте, затем — в знаменитой Школе «Самбо-70».

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ

Летом, когда возишься на садовом участке, все болячки проходят. Там здоровый образ жизни, разумные нагрузки. Но стоит вернуться в город — и начинается дискомфорт. То давление поднимется, то аритмия о себе заявит. Чем это объяснить? В моем случае — многочасовой работой за компьютером. А если обобщить, то у всех одна и та же причина — гиподинамия, то есть недостаточная двигательная активность.

Для меня лучший способ поддерживать физическую форму в городе — бег трусцой. Сколько лет я уже бегаю? Лет 30, наверное? Даже больше — 32. Все 32 года поздней осенью, зимой и ранней весной убегаю от инфарктов и инсультов, стараюсь обмануть возраст...

К счастью, лес у меня рядом. Что там за окном? Плюс три градуса? Можно бы и в одних шортах побегать, но после длительного перерыва рисковать не буду. Надену легкий свитерок, тренировочные, кроссовки...

На улице свежо, изморось, ветер влажной метелкой обметает щеки — лучшая косметика для лица. Листья этой осенью долго держались на ветках, потом дружно опали — нога ступает в мягкую, шуршащую упругость. Хорошо-то как!

Сначала — маленькая разминка для связок и суставов. Наклонился, присел, поворачивал верхней частью туловища — таз неподвижен, потом нижней частью — плечи неподвижны. Теперь приседания — чтобы сердчишко взбодрить. Всего-то чуть больше пяти минут, а организм разогрелся и подготовился к бегу.

Спешить не стоит. Сначала — быстрый шаг... Ну вот, теперь можно перейти на трусцу.

Дышится легко. Значит, вовремя я от компьютера оторвался, перешел на отработанную систему нагрузок. Промедлил бы еще чуть-чуть — и было бы гораздо трудней включаться.

Что-то бегунов в лесу не видно. А лет 20-30 назад была мода на джоггинг — так называли бег трусцой. Мы зачитывались книгами Гилмора и Купера. Появились клубы любителей бега. А сколько разных систем здорового образа жизни предлагалось! Давно я заметил, что все они создавались людьми, уже потерявшими здоровье. Спихавшись, каждый выстроил систему оздоровления для себя, а убедившись, что помогает, уверовал в нее и стал предлагать другим. Поэтому и методики такие разные, одна другой противоречит. Но ведь помогают же! Правда, не всем и не всё. Лично я отношусь к ним критично, стараюсь анализировать.

Надежда Семенова рекомендует полностью исключить из рациона

молоко. Она исходит из того, что этот продукт создан природой исключительно для вскармливания детенышей. Организм взрослого человека уже не вырабатывает того фермента, который необходим для расщепления молочного сахара (лактозы). Следовательно, говорит Семенова, молоко для взрослых людей — продукт вредный, из-за него начинаются многие болезни. Логика есть? Есть. Но я вспоминаю своих односельчан, которые с детства до глубокой старости жили на молоке да хлебе. А если это так, то вполне возможно, что за многие века организм взрослого человека приспособился к усвоению молока, научился расщеплять лактозу.

Да я и на своем опыте убедился, что молоко полезно. В 1976-м, на «шабашке» в Калининской области мы, четверо здоровых мужиков, в течение месяца питались в основном молоком. Дважды в день, после утренней и вечерней дойки, с двумя ведрами ходили на ферму. Пили парное молоко вволю, заливали им гречневую кашу, да еще и сдобривали сахарным песком. И так изо дня в день целый месяц. Нагрузки были изнуряющими, а мы чувствовали себя прекрасно.

Тогда я сделал еще одно ценное наблюдение, не раз подтверждавшееся позже. При приличных нагрузках все усваивается без остатка, что бы ни поглощалось и в каких бы соотношениях и смесях ни поступало в организм. Большие энергетические затраты требуют компенсации — и организм не привередничает, утилизирует все без остатка. Если же приковать себя к креслу, то от нарушений пищеварения трудно защититься при любом способе пита-

ния, даже самом правильном, с точки зрения диетологов. Не в коня, как говорится, будет корм.

Во вред молока я не поверил, но многое в системе Надежды Семеновой принял и даже очищал печень по ее методике. Правда, воспользовался этой методикой в изложении Геннадия Малахова. Кто у кого позаимствовал этот метод, до сих пор не знаю, но он мне понравился.

Так от Семеновой я перешел к Малахову, став его заочным пациентом и горячим последователем. Геннадий Петрович в прошлом — спортсмен, штангист. Нетрадиционными методами лечения он заинтересовался после травмы спины. То есть тоже после того, как петух клюнул. Добился хорошего результата и стал давать советы страждущим. Со временем развил свою систему и приобрел колоссальную популярность — его шесть томов стали чуть ли не классикой народной медицины.

Когда Малахова было мало, я верил ему, но потом наступило отрезвление. Его система претендует на полное излечение от всех болезней. Сначала это вдохновляет, подкупает простота средств и методик, но потом настораживает. Не может человек владеть истинными знаниями в таком огромном объеме, особенно если речь идет о сложнейшей системе, какой является человеческий организм. Да и коммерциализация подрывает доверие к народному целителю. Я заметил, как свободно Геннадий Петрович использует в своих книгах разнообразную информацию, причем зачастую без ссылки, и мне стали более симпатичны первоисточники.

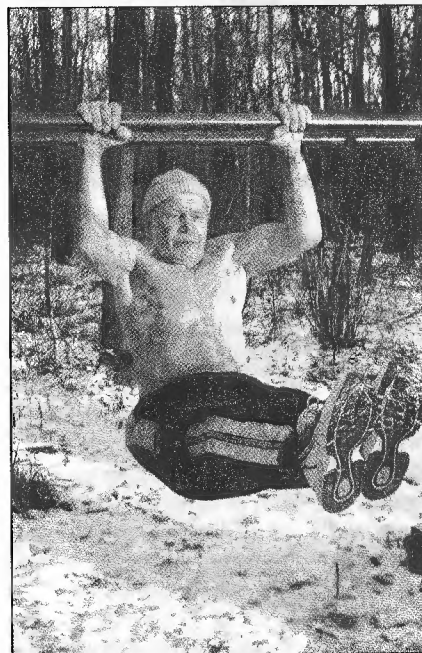
Вообще надо признать: в каждой авторской оздоровительной методике есть свое рациональное зерно, своя изюминка. У академика А.А.Микулина, автора книги «Активное долголетие», — инженерный подход к организму. Вибрации, заземление. Вот что я сейчас делаю, когда бегу? Сотрясаю все свои тела. Организм мой вибрирует и заземляется — правда, через изолирующие подошвы кроссовок, что не очень хорошо. Лучше, конечно, босиком... Но в любом случае получается, что бег — отличная вещь! Если хорошенько проанализировать, так элементы всех оздоровительных методик в нем найдешь.

В конце 80-х появилась книга Брэгга «Чудо голодания» в переводе Стива и Бориса Шенкманов. Я прочитал ее на одном дыхании и с ужасом вспомнил о своем вынужденном голодании в молодые годы, когда профессионально занимался борьбой самбо. Тогда я не имел ни малейшего представления о том, как голодать ради здоровья и как выходить из голодания. Мы тогда не ради здоровья голодали, а сгоняли вес, и эти муки я запомнил на всю жизнь.

Весил я тогда 83-84 кг, а в интересах команды приходилось выступать в категории до 77 кг. За 3-4 дня надо было скинуть 6-7 кг, и ради общего дела я шел на это, не задумываясь. Применял очень эффективную, но весьма порочную методику сбрасывания веса. Во-первых, в течение нескольких дней (до начала взвешивания) полностью воздерживался от еды и от питья (сейчас это называется сухим голоданием). Во-вторых, увеличивал нагрузки. Чтобы луч-

ше пропотеть и эффективнее выгнать с потом лишнее, одевался на тренировках потеплее. В-третьих, совершал несколько заходов в баню с парилкой погорячее.

К концу третьего дня появлялось состояние невесомости. Едешь через Москву-реку — хочется выпрыгнуть и выпить ее всю, не отрываясь. А соревнования длятся как минимум два дня. Если же в финал попадешь, то и все три. На ковре в первой схватке состояние заторможенное. Какая уж тут атака? Думаешь, как бы дотянуть до конца схватки. Перед сном отъедаешься. Назавтра легче. А после соревнований — суперкомпенсация: вес становится больше исходного. Сплошные издевательств над организмом с высоты теперешнего опыта и возраста. Но если команда выиграла или попала в число призеров, чувствуешь себя героем.



Видимо, из-за этих истязаний позже не смог принять систему академика Н.М.Амосова, в основе которой — сверхнагрузки на организм, безжалостное к себе отношение. Не принял того, что в молодости сам неоднократно применял. Понял: с меня достаточно. Или раньше здоровья было много. Так много, что потери не замечались.

Ну вот, расчувствовался, осталось только слезу пустить. Смотри под ноги: помнится, здесь ухаби́стый участок был. Да вот же он! А что он мне? Не страшен. Суставы сохранили свою подвижность и прочность еще с тех, спортивных, времен. Мы их тренировали с особым вниманием. Ведь они у нас не только труженики, но и постоянные объекты для атаки. Многочисленные болевые приемы на суставы рук и ног заставляли содержать их в повышенной боевой готовности.

Правда, однажды случилась травма голеностопа — на Кубке телевидения. Это были личные соревнования, и вес сгонять не требовалось — я остался в полутяже. В схватке представилась возможность провести эффективный бросок через грудь. Но в последний момент опорная нога запуталась в покрытии, стопа зафиксировалась, в то время как тело продолжало вращение вправо-назад. Острейшая боль в голеностопном суставе выбила меня из соревнований. А через десять дней — первенство «Буревестника» в Краснодаре. Как быть? Знающие люди посоветовали сделать компресс из бычьей желчи. Помогло.

Вообще, растяжение связок и вывихи суставов в борьбе самбо

неизбежны. Чем меньше опыта — тем чаще травмы. А методика лечения известная. Заработал растяжение или вывих — сразу под холодную воду. Чем быстрее это сделать и чем холоднее вода, тем лучше. Надо сузить сосуды, остановить внутреннее кровотечение, предупредить образование гематомы и отек. А потом — тепло. Согревающие компрессы. Дня через три — теплая ванна или баня для рассасывания гематомы, снятия остаточной боли. И уже после этого — упражнения для укрепления мышц и связок, окружающих пораженный участок. Сначала через боль, осторожно, с небольшой амплитудой. Потом все смелее.

Иногда после соревнований тело — как отбивная котлета: там растяжение, тут ушиб, где-то тянет, до чего-то дотронуться нельзя. Болит везде. Ночью — ни повернуться, ни вздохнуть, заснуть невозможно. Наутро сходишь в баньку, попаришься, пропотеешь, поплаваешь в бассейне — и как огурчик.

Стоп!.. Чуть не пробежал. Моя любимая перекладина. Между двумя огромными осинами — металлическая труба. Кто-то когда-то намертво вбил ее концы в древесное мясо. Та-ак, сначала надо успокоить дыхание. Теперь как всегда — два упражнения. Первое — подтягивание прямым хватом: раз, два... десять. Достаточно. Небольшая пауза и затем второе — носки выпрямленных ног к перекладине. Тоже десять раз. Мощный пресс — здоровый позвоночник...

И снова бегом. Получается не чистая пробежка, но мне так нравится. Выбегаю на асфальт. Дер-

жу дыхание. Вот последний взлomboк перед аркой. Легко преодолел его, подбегаю к подъезду. Лифт игнорирую. На седьмой этаж — по лестнице. Сегодня — через ступеньку, не останавливаясь. Потом буду чередовать: один марш — через ступеньку, второй — на каждую. И еще один марш — через две-три.

Это очень полезные для мужчин упражнения. Через три ступеньки быстро не шагнешь — значит, дополнительно сердце не нагрузишь, а растяжка мышц промежуточной — приличная. Через ступеньку шагаешь — хорошая нагрузка для передних мышц бедер и для сердца. На каждую ступеньку наступаешь — продуктивно работают икроножные мышцы и мышцы стопы (а если ускориться да привставать на носках, то нагрузка увеличивается).

Жена встречает вопросом:

— Как сердце?

— Нормально. Завтра вместе в лес пойдем. Погуляем не спеша. А потом, уж извини, я снова — бегом.

Успокаиваю дыхание — и под холодный душ. Ощущения — не передать. Все проблемы отпускают. Через час меряю давление — 130/80. Пульс — 68. Сон — как у 30-летнего.

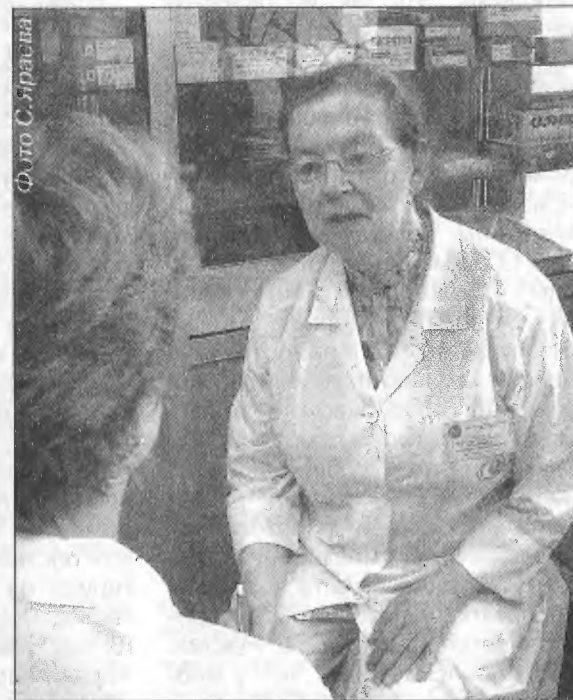
Чем спорт действительно одарил меня, так это верой в свои силы. Этот психологический фактор не менее важен, чем общеукрепляющие и специальные упражнения, которые я делаю для сохранения пусть не спортивной теперь формы, а, скажем так, комфортного самочувствия. ■

Продолжение следует

Людмила Горяйнова, кандидат медицинских наук

НОВЫЙ ПОДХОД К ОРВИ

Лечение острых респираторных заболеваний — тема вечная. С наступлением холодов они приобретают массовый характер. Почему же с такой инфекцией не удается справиться раз и навсегда? В последнее время специалисты ведут дискуссию о подходах к лечению ОРВИ. Есть даже мнение, что «простудные» болезни играют некоторую положительную роль.



Реснички-дворники и патрули-макрофаги

Людей, далеких от медицины, приводит в замешательство тот факт, что острые заболевания верхних дыхательных путей имеют два названия — ОРЗ (острое респираторное заболевание) и ОРВИ (острая респираторно-вирусная инфекция). Разница между этими обозначениями только в том, что во втором случае назван возбудитель, а именно — вирус. Поскольку уже установлено, что острое респираторное заболевание изначально вызывают вирусы, а бактерии присоединяются

позже, врачи чаще употребляют аббревиатуру ОРВИ. Есть даже такое выражение: вирусы «открывают ворота» для бактерий.

Как правило, причиной ОРВИ называют проникновение в организм патогенных вирусов и бактерий, которому способствует снижение местного иммунитета в дыхательных путях на фоне переохлаждения. Это так, но развитие инфекционных заболеваний дыхательной системы зависит и от многих других факторов.

Прежде всего надо учитывать анатомо-физиологические особенности дыхательных путей человека. Глубокие структурные «карманы» по ходу дыхательного тракта, замкнутые полости с узкими проходами (придаточные пазухи носа: гайморова, лобная, решетчатая), особенности температуры, влажности и кислотно-щелочного равновесия выделяемого секрета создают весьма благоприятные условия для жизнедеятельности, роста и развития в ней бактерий. Поэтому при проникновении инфекции в слизистую в одном месте, скажем в носоглотке, она быстро распространяется на соседние участки. Этим объясняется то, что у многих больных ОРВИ обнаруживаются признаки воспаления придаточных пазух носа.

Не менее важны особенности местной защиты. В процессе эволюции человеческий организм выработал многоступенчатую систему защиты дыхательных путей от вторжения и размножения чужеродных агентов. Главную роль здесь играет реснитчатый эпителий слизистых оболочек дыхательных органов. Совершая колебательные движения по направ-

лению к выходу, тонкие отростки верхних клеток эпителия, действительно напоминающие ресницы, удаляют чужеродные частички. Процесс перемещения этих частиц происходит в слое слизи, в которой содержатся ферменты и иммуноглобулины, обеспечивающие уничтожение инородной флоры.

Если инфекция массивна и средств, необходимых для ее уничтожения еще на поверхности слизистой, недостает, в борьбу включается следующий эшелон защиты. Развивается реакция воспаления, в ходе которой происходят сложные местные сосудистые изменения. Усиливается кровоток, повышается проницаемость сосудистой стенки, и через нее в межклеточное пространство (где, в сущности, и разыгрывается основная битва) проникают иммунные клетки — лимфоциты, лейкоциты «киллеры», макрофаги. Эти гигантские клетки в начале острого воспаления исполняют ведущую роль. Они постоянно «патрулируют» обстановку и мгновенно реагируют на появление инородных частиц. Происходит реакция фагоцитоза: макрофаги буквально пожирают патогенную флору и таким образом очищают территорию воспаленного участка.

Однако этот процесс далеко не однозначен: масса высокоактивных макрофагов и продуктов их метаболизма, а также время их действия в очаге воспаления должны быть строго дозированы. Превышение же допустимого порога может вести к тяжелому повреждению воспаленных тканей. Видимо, это и случается, когда при воспалительных процессах не принимаются во внимание реак-

ции местного иммунитета и назначаются антибиотики, нарушающие сложную систему природной защиты дыхательных путей.

Гипотеза о пользе ОРВИ и подход к лечению

Есть предположение, что острые респираторные заболевания повышают защиту организма, поскольку реакции, развивающиеся при ОРВИ, формируют толерантность (устойчивость) к раздражающим факторам внешней среды. Иными словами, побочный эффект реакции организма на вирус — улучшение защиты от неблагоприятных факторов внешней среды. Если принять эту гипотезу, то ОРВИ можно рассматривать как приспособительный механизм в условиях современной агрессивной экологии.

Это, конечно, не значит, что болеть острыми респираторными заболеваниями полезно или что не надо лечить ОРВИ. Это значит, что лечить такие заболевания надо грамотно, не «стреляя из пушки по воробьям».

Как уже было сказано, острые респираторные заболевания вызываются смешанной вирусно-бактериальной инфекцией.

Особенностью современных ОРВИ является быстрая изменчивость возбудителей, которая чрезвычайно затрудняет возможность им противодействовать. Если еще несколько лет назад лидирующими среди патогенных бактерий были стрептококки и стафилококки, то сегодня наибольшее распространение приобретают пневмококки, микоплазма. Среди вирусных агентов наибольшей активностью облада-

ют возбудители гриппа, парагриппа, аденовирусы.

Определить возбудителя в каждом конкретном случае и уничтожить его с помощью лекарства практически невозможно. Проводить дорогостоящую диагностику для выявления возбудителей заболеваний в поликлиниках не имеет смысла, поскольку врачам все равно не удалось бы назначать соответствующие препараты для борьбы с ними. Дело в том, что патогенная микрофлора слишком изменчива. В процессе ОРВИ вирусы и бактерии «объединяются» и действуют столь активно, что оптимальный иммунный ответ организма за ними просто не поспевает. Не встречая соответствующей защиты, вирусы легко растворяют слизь эпителия, проникают в глубину, размножаются и повреждают ткань слизистой оболочки. Образующиеся при этом микроэрозии быстро заселяются бактериальной флорой.

В результате возникают признаки местного острого воспаления с отеком слизистой носа и глаз, затрудненным носовым дыханием, обильными выделениями из носа. Характерны охриплость, першение и боль в горле, слезотечение, сухой кашель. Уже в первые дни могут развиваться симптомы общей интоксикации — слабость, боли в мышцах, суставах и пояснице, головная боль, повышение температуры тела.

Но далеко не всегда ОРВИ ограничивается общими симптомами. Часто в процесс вовлекаются окружающие отделы. К примеру, нарушение вентиляции и задержка секрета в придаточных пазухах приводит к развитию гайморита (воспаления гайморовых пазух),

этмоидита (воспаления клеток решетчатого лабиринта), фронтита (воспаления лобных пазух). Инфицирование аппарата среднего уха может привести к евстахеиту (воспалению евстахиевой трубы, ведущей из полости носа в ухо) или отиту (воспалению среднего уха). Смешанная вирусно-бактериальная инфекция затрагивает лимфоидное кольцо глотки с развитием острого тонзиллита (воспаления миндалин) или аденоидита (воспаления глоточной миндалины).

Таким образом, можно говорить о том, что ОРВИ — общее название для целой группы воспалительных заболеваний. И лечение каждого случая не может быть типовым, нужно учитывать особенности течения современных бактериально-вирусных инфекций в целом. Повторение заболевания или возникновение серьезных осложнений после него обычно связаны с неадекватной терапией.

Одна из наиболее частых ошибок — неоправданное применение антибиотиков. По статистике, в поликлиниках их назначают более чем в 85% случаев острых респираторных заболеваний (врач опасается перехода острого воспаления из верхних дыхательных путей в нижние с развитием пневмонии или бронхита).

Однако антибиотики, как уже говорилось, затрудняют естественный иммунный ответ. Кроме того, они нарушают природное соотношение между вирусами и бактериями, ведь на вирусы они не только не действуют, но, нейтрализуя бактериальную микрофлору, могут даже усилить вирусных агентов, а при длительном употреблении вызвать дисбактериоз.

Так что антибиотики при ОРВИ не только не эффективны, но даже вредны.

Лечение без лекарств

Не лечить ОРВИ нельзя — возможны осложнения. Лекарственная терапия затруднена из-за постоянных модификаций возбудителей, за которыми невозможно угнаться. Я предпочитаю безлекарственные методы лечения, и с годами у меня выработалась своя методика преодоления острых респираторных заболеваний.

Мне повезло: в нашем медицинском институте преподавали старые профессора, хорошо знакомые с практикой земских врачей. Их ценными наблюдениями и советами я пользуюсь до сих пор и не раз убеждалась, что проверенные временем средства дают хороший результат при лечении острых респираторных заболеваний.

Главное — чтобы меры были приняты безотлагательно, как только появились заложенность носа, першение в горле, познобление, потеря аппетита и разбитость в теле.

♦ Если нет серьезной хронической патологии со стороны сердечно-сосудистой системы, печени, желудочно-кишечного тракта и отсутствуют признаки аллергии, можно воспользоваться рецептом «целебного коктейля».

В большую кружку хорошо заваренного чая положить 2 ст. ложки малинового или смородинового варенья, влить туда 1 ст. ложку водки или коньяка, добавить 1 таблетку (0,5 г) аспирина, размешать и выпить эту смесь перед сном. Затем лечь, хорошенько укутавшись, в постель.

Этот «коктейль» вызывает такое обильное потоотделение, что через час потребуются сменить белье (а порой приходится переодевать больного не один раз). Как правило, после этого человек погружается в крепкий сон, и к утру в большинстве случаев наступает значительное улучшение. Но повторю, что такой метод можно смело применять лишь относительно здоровым и крепким людям, пожилым же, ослабленным и хроникам он противопоказан.

♦ Если заболело горло, советую каждые два часа выполнять йоговское упражнение «поза льва». Исходя из своего многолетнего опыта, могу сказать, что это упражнение не имеет себе равных среди средств лечения болезней горла, в том числе ангины. Эффект его обусловлен стимуляцией притока крови к горлу. Такая поза хорошо массирует мышцы и связки горла и одновременно обладает общетонизирующим действием.

Сядьте на пятки (можно на стул, если на пятках вам сидеть неудобно). Положите руки на колени. Сделайте глубокий вдох-выдох и высуньте язык как можно дальше. Одновременно напрягите и растопырьте пальцы, откройте широко рот и вытаращите глаза. Напрягите горло (сильнее всего), шею и все тело. Держитесь в таком положении несколько секунд, сохраняя напряжение, потом расслабьтесь. Повторите упражнение 2-3 раза. При следующих повторениях через каждые 2 часа попытайтесь увеличивать время удерживания напряжения.

♦ Одновременно с выполнением «позы льва» как можно чаще (через 1-2 часа) нужно полоскать горло теплыми отварами ромаш-

ки, календулы или шалфея, а то и просто соленой водой (1 ч. ложка на стакан). Чем чаще вы будете это делать, тем быстрее избавитесь от воспаления в горле.

♦ При кашле я рекомендую делать ингаляции — содовые, эвкалиптовые, ментоловые.

♦ Если кашель сухой и надсадный, можно воспользоваться проверенными рецептами народной медицины. Добавить в полстакана меда сок, выжатый из одного лимона и принимать эту смесь по 1 ч. ложке 3 раза в день. Или очистить черную редьку, вырезать в ней углубление, заполнить его медом или сахаром. Выделившийся сок выпить через 2 часа и снова наполнить воронку медом. Так одну редьку можно использовать в течение всего дня, а то и больше, после чего натереть ее на терке и съесть.

♦ Меня нередко спрашивают, почему я не назначаю при сильном кашле старое народное средство — банки. Сегодня доказано, что этот метод аутогемотерапии может вызвать гематомы не только на коже, но и в плевре, и легких, что, конечно же, очень опасно. Вместо банок предлагаю делать холодные или горячие медовые обертывания и ставить горчичники — сейчас выпускаются особые двухслойные горчичники, оказывающие эффект мягкого прогревания.

♦ Антибиотики и взрослым, и детям нужно принимать лишь при угрозе пневмонии и только по назначению врача. В качестве противоаллергических препаратов можно принимать супрастин или фенкарбол. Они помогают при сильном насморке, уменьшая отек.

♦ Чтобы поддержать иммунную систему, полезно употреблять на-

туральный чеснок, таблетки сублимированного чеснока, настой шиповника или препараты эхинацеи. Очень полезны поливитаминные комплексы или хотя бы один витамин С — сильный антиоксидант, препятствующий процессам повреждения клеток (от 0,5 до 1 г в день). Сочетание таких мер с обильным и частым питьем, помогающим ускоренному выводу токсинов, простой полужидкой пищей, постоянным проветриванием помещений, а еще лучше — ежедневными прогулками (даже если есть невысокая температура), поможет избавиться от симптомов ОРВИ.

♦ Выведению токсинов через кожу, усилению кровообращения и лимфотока способствуют также баня, сауна или общие солевые ванны, но только при отсутствии противопоказаний. Если таковые есть, то можно принимать ножные и ручные теплые ванны. Полезно при этом применять сухой горчичный порошок (например, для принятия общих ванн — 100 г порошка на полную ванну). Эффект часто дает и простой «бабушкин» метод: насыпать сухую горчицу в носки на ночь.

♦ Особая тактика должна применяться при лечении очень пожилых и особенно лежачих больных, у которых сильно снижен иммунитет. Поскольку вирусные инфекции для них очень опасны из-за риска тяжелых осложнений, им рекомендуется с самого начала болезни использовать обычный или противогриппозный интерферон. В дополнение к нему для поддержки иммунной системы больным следует давать растительные средства, стимулирующие защитные силы организма, — прополис, препараты эхинацеи и солодки в виде драже, сиропов или капель.

Для улучшения состояния дыхательных путей нужно устроить больного на постели с высоким изголовьем и просить его почаще переворачиваться с одного бока на другой.

♦ В лечении детей тоже есть свои особенности. Если температура ребенка не превышает 38°, ее не следует снижать искусственно — ведь такая реакция говорит об активном сопротивлении организма инфекции. Ребенку необходимо больше пить и больше потеть — это не позволит развиваться гипертермии (перегреванию).

Когда температура спадет, полезно сделать теплые общие ванны с морской солью, к которой добавлены экстракты малины, ромашки, календулы (такие соли для ванн продаются в аптеках и магазинах товаров для здоровья). Эти процедуры помогают быстро нормализовать состояние нервной системы.

При температуре выше 38° на ночь можно делать медовые обертывания — если, конечно, у малыша нет аллергии на мед. Для обертываний берут 1 ч. ложку натурального меда, растворяют ее в стакане теплой воды, смачивают в этом растворе две мягкие хлопчатобумажные салфетки и, слегка отжав, кладут одну на грудь, другую — на спинку ребенка. Сверху накрывают бумагой для компрессов (не полиэтиленом!), укутывают теплым шарфом и укладывают малыша спать. С таким компрессом он может спать до утра.

Если ребенка беспокоят боль в горле и кашель, полезно провести паровую ингаляцию. Для этого можно использовать любую небольшую емкость, наполнив ее горячей водой и добавив в воду 1-2 ч.

ложки соды, 5-10 капель ментолового масла или настойки эвкалипта, несколько долек лимона.

Поскольку дети не любят сидеть над горячим паром, укрыв голову полотенцем, можно ввести в такое лечение элемент игры. В тазик с подогретой водой (в этом случае она должна быть менее горячей, чем при паровой ингаляции) бросить мелко нарезанную лимонную, апельсиновую или грейпфрутовую кожуру (все эти цитрусовые содержат эфирные масла, полезные при лечении ОРВИ), а еще 20-30 крупных ярких пуговиц, шариков или мелких игрушек (например, из «киндер-сюрпризов»). Ребенка сажают напротив и предлагают выбирать ложкой эти предметы, перекладывая их в другую емкость. Хитрость заключается в том, что малыш должен, широко открыв рот, пропевать названия предметов и отсчитывать их количество. Такую забаву нужно повторять не менее 2-3 раз в день. По опыту скажу, что такая «хитрая» ингаляция нравится не только маленьким детям, но и школьникам.

Не следует принуждать ребенка лежать: активные движения являются лучшей профилактикой пневмонии. Если он отказывается от еды, не надо настаивать — его организм бережет силы для борьбы с инфекцией. Но обязательно надо много пить, во все дни болезни, так как это помогает выводить токсины, выделившиеся из вирусов и бактерий. Если нет противопоказаний, можно предложить малышу съедать в течение 5-7 дней по 2-3 дольки качественного шоколада — он служит хорошим стимулятором для сосудов и нервной системы, которая в результате ОРВИ подвергается угнетению.

Профилактика ОРВИ: опыт одной семьи

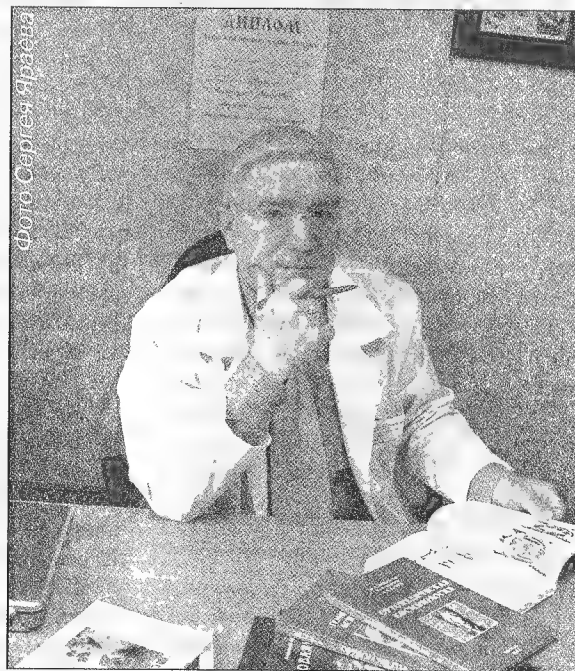
В качестве примера предупреждения ОРВИ расскажу о том, как это делают в большой семье Николаевых, которую я наблюдаю много лет. Из 11 членов этой семьи уже более 10 лет никто не болеет простудными заболеваниями. А секрет прост — с наступлением холодов все члены семьи перед выходом на улицу смазывают слизистую носа вазелином, который по возвращении тотчас же смывают теплой водой. Это препятствует проникновению в слизистую болезнетворных микробов. На улице и в общественных местах Николаевы строго соблюдают правило: дышать только носом и поменьше разговаривать. Каждый вечер взрослые съедают по зубчику чеснока (его для этой цели специально выращивают на даче) и вместе с детьми пьют чай из шиповника и эхинацеи. В зимнее время в семье едят лимоны, апельсины, сухофрукты, принимают витаминно-минеральные комплексы (особенно важны в этом плане антиоксиданты — витамины А, С, Е, которые повышают репродукцию иммунных клеток, защищают ткани организма от повреждений). Все члены семьи, в том числе дедушка и бабушка, которым больше 80 лет, обязательно, даже в непогоду, гуляют на свежем воздухе, на ночь открывают окна. Никто в семье не курит, не злоупотребляет алкоголем.

Как говорил один из отцов русской медицины Н.И.Пирогов, «лучше фунт профилактики, чем пуд лечения».

Александр Кутин, доктор медицинских наук

Проблемы варикозных вен

**Александр
Алексеевич Кутин —
хирург широкого
профиля,
заместитель
главного врача
клинической
больницы № 85
по научной работе.
В прошлом номере
он рассказывал
об аортокоронарном
шунтировании
и других операциях
на артериях,
проводимых для
лечения сердечно-
сосудистых
заболеваний.
Сегодня речь пойдет
о хирургических
методах лечения
вен.**



Вспоминаю, как я, студент выпускного курса, работал дежурным врачом в поликлинике и ездил на вызовы. Однажды моей пациенткой оказалась милая пожилая женщина, как потом выяснилось, бывшая актриса. У нее «разыгрались» камни в желчном пузыре. «У меня еще нога очень болит, доктор», — пожаловалась она и показала опухшую темную голень. «Прямо гангрена! — стукнуло у меня в голову. — Отчего же кожа странно-бурая?»

Пациентка объяснила, что ее долго лечили, венозные узлы ушли, но за полгода нога потемнела, отекала, и вены снова вылезли, появилась боль... Это была моя первая встреча с последствиями выраженного варикозного расширения вен.

С той поры прошло много лет, и сейчас новое направление ангиохирургии — флебология, занимающаяся проблемами вен, и особенно варикозной болезнью, — развивается очень быстро.

Причины возникновения

Варикозу (от лат. varix — расширение, вздутие) вен подвержено более трети взрослого населения планеты. Это обусловлено многими факторами, главный из которых — вертикальное положение тела человека. Если по артериям кровь легко бежит вниз, от сердца к конечностям, то по венам ей приходится к сердцу подниматься, преодолевая силу земного тяготения. Вверх по венам кровь движется, во-первых, под влиянием сокращения мышц конечностей, которые, сдавливая мягкие вены снаружи, как бы выталкивают из них кровь (этот механизм называют мышечно-апоневротической помпой). Во-вторых, имеет значение присасывающее действие грудной клетки, в которой при дыхании периодически создается отрицательное давление.

Внутри венозный сосуд имеет клапаны-карманы, чтобы кровь не могла двигаться в обратном направлении вниз.

Однако действие мышечно-апоневротической помпы при слабом клапанном аппарате бывает неэффективным, и кровь откатывается назад, встречаясь с потоком крови, движущимся по направлению к сердцу. Давление в венах повышается, и они вынуждены сбрасывать часть крови в вены, расположенные ближе к периферии. Эти вены проходят близко под кожей, мышечная ткань их

стенки не поддерживает, поэтому они легко расширяются, ведь вены не такие упругие, как артерии. Расширенные, выступающие вены, конечно, не украшение для ног. Но если бы только это! Застой крови в таких венах ведет к флебиту (воспалению вен), тромбофлебиту (воспалению вен с образованием в них тромбов), флеботромбозу (тромбозу с дальнейшим воспалением вен), незаживающим дерматитам (воспалению кожи), трофическим язвам.

Варикозная болезнь более характерна для женщин, чьи вены испытывают колоссальную нагрузку во время беременности, родов, гормональных перестроек в разные периоды жизни, не говоря уже о непреодолимой тяге к высокому каблучку. Кроме того, примерно треть из страдающих варикозом женщин предрасположена к нему генетически — синюшные вены были у мам и бабушек.

Прислушивайтесь к себе

Как правило, люди боятся любого хирургического вмешательства и всячески стараются избежать его. Когда речь идет о варикозном расширении поверхностных вен, многие не хотят иметь рубцы, поэтому пытаются заменить операцию лекарственным лечением или хотя бы сделать склеротерапию, ведь при ней достигается и чисто косметический эффект. Сущность этого метода в том, что через иглу или специальный катетер в вену впрыскивается раствор — склерозант, фактически вызывая в ней безмикробное воспаление, при котором стенки вен слипаются и срастаются. Вена постепенно закрывается и «исчезает», становит-

ся незаметной. Правда, часто по ходу вены на коже все-таки остается пигментированный след. Кроме того, этот метод можно применять только на начальной стадии болезни при небольших варикозных расширениях или при отдельных варикозных узлах.

А если вены разбежались и в длину, и в ширину, рассыпались ветвями по ноге, настоящей операции не избежать. Кстати, когда хирургическое вмешательство проводится после склеротерапии, то приходится уже делать большее число разрезов.

Вспоминаю одну из своих пациенток, которая заметила голубую вену на внутренней поверхности бедра накануне своего тридцатилетия. При надавливании вена не болела, а по утрам ее вообще не было видно. Поэтому женщина забеспокоилась только через год, когда на голени проступила, как синеватый тяж, еще более широкая вена.

Осмотрев пациентку, я понял, что нужно делать операцию — болезнь была уже запущена. Будь расширение вены поменьше, можно было бы обойтись склерозантами. Но в данном случае они могли бы причинить только вред — слишком велика вероятность образования тромбов и даже трофической язвы на голени. Пришлось перевязать пораженную вену в месте, где она расходится с глубокой веной бедра, и удалить ее. Для этого потребовалось сделать несколько разрезов на бедре и голени. Несмотря на мои старания, небольшие послеоперационные рубцы на ноге пациентки все-таки остались.

Более сорока лет я занимаюсь хирургией, в том числе лечением варикозной болезни, и не устаю

поражаться тому, насколько беспечны бывают наши женщины. Ни разу не встретил я пациентку, которая оперативно отреагировала бы на первый «звонок» — появление несколько расширенной вены. В такой ситуации понадобилось бы всего два-три укола специального раствора. Но женщины думают, что все наладится само собой. Увы, чудес не бывает.

Чтобы избежать операции и предупредить развитие болезни, следует обращать внимание на ощущения, свойственные скрытому периоду развития варикоза. Это боли или тяжесть в ноге, особенно после длительной ходьбы, да еще с тяжелыми сумками. Это отеки голени у тех, кому по роду своей работы приходится долго стоять на ногах. На этом этапе помогают лечебная гимнастика, массаж, контрастные обливания ног.

Исцеляющий «кратер»

Очень неприятным следствием нелеченого варикоза бывают длительно незаживающие раны и трофические язвы голени. В них «повинны» короткие вены, которые соединяют подкожные венозные сосуды голени с глубокими межмышечными. Когда при варикозной болезни эти маленькие вены также расширяются, то их клапаны перестают смыкаться и отток крови нарушается. При этом ухудшается тканевый обмен — подкожная клетчатка отекает, кожа теряет свою эластичность, пигментируется и темнеет, нарушается питание поверхностного слоя кожи (эпидермиса), клетки его гибнут, и появление язвы становится неизбежным — дело только во времени.

Что же нужно предпринять в этом случае? Во-первых, удалить пораженную вену — утратив свою функцию, она становится ненужной и даже вредной организму. Обязанности же удаленной вены возьмут на себя соседние (к счастью, вен у нас больше, чем артерий, только на голени каждая из больших артерий сопровождается двумя венами). Во-вторых, необходимо через отдельный разрез еще и перевязать (а иногда и частично удалить) короткие вены — «язвозапасники». Только тогда можно будет вылечить больного и от варикоза, и от язвы.

Работая в Африке, я как-то сделал такую операцию африканцу из племени банту, у которого было давнее расширение поверхностных вен на ноге, осложненное язвой над лодыжкой. Вскоре после моей операции, выполненной по всем правилам, участок кожи вокруг язвы отделился от ноги, как безжизненный слепок. Подобное отторжение возможно, ведь при заживлении организм освобождается от омертвевшей ткани. Но я не думал, что это происходит именно так. На моих глазах место под отделившейся кожей медленно покрывалось каплями алой свежей крови. Оно было похоже на «кратер вулкана».

Пришлось воспользоваться асептическими и регенерирующими мазями. Вскоре рана зажила, и мой пациент возвратился в свою саванну совершенно здоровым, только розоватый шрам на ноге напоминал ему об операции, сделанной белым доктором.

Сейчас такие язвы лечатся в течение нескольких недель: для очищения их поверхности используют волновую радиочастотную

или лазерную хирургию, в результате которой уничтожаются все микробы и удаляются некротические ткани. При этом лазер и радиоволна, в отличие от ранее применявшейся электрокоагуляции, проникает неглубоко и не травмирует ткани.

Угроза тромбоза

Варикозная болезнь — это не только расширение поверхностных венозных сосудов, видимых глазом, но и расширение глуболежащих вен, а это уже более серьезная проблема. Застой крови в них приводит к тромбозу. Вена при этом теряет эластичность, становится плотной, кожа над ней краснеет. Хотя, замечу, воспалительный процесс и тромбоз в венах могут возникнуть и без их расширения.

Яркий пример тому — транспортный, или позиционный, флебит (или тромбоз). Дело в том, что длительное пребывание в неподвижном сидячем положении при меняющемся атмосферном давлении может привести к нарушению гемодинамики. В ногах, особенно под лодыжкой на внутренней поверхности стопы, которая сжимается обувью, возникает застой крови. В этих условиях возможно образование тромба. Я сам перенес флебит после 11-часового авиаперелета из Мозамбика в Москву.

Сейчас в самолетах крупных авиакомпаний для предупреждения транспортных флебитов выдается компрессионный трикотаж, который, сдавливая сосуды на ногах, предупреждает расширение вен. Кроме того, пассажирам рекомендуется почаще вста-

вать, ходить по салону, по возможности разминать голеностопные суставы. Особенно это важно для людей в возрасте. Такая разминка, предупреждающая застой крови, необходима через каждые 45-50 минут при любом длительном пребывании в одном положении — и сидячем, и стоячем.

Тромбообразование очень опасно. Кроме того что тромб затрудняет кровообращение, он еще может оторваться и с кровотоком попасть в легочную артерию. В медицинской практике отмечены случаи, когда в результате тромбоэмболии в легочной артерии мгновенно возникают симптомы удушья и спасти человека не всегда удается. (Эмболия — закупорка сосуда чем-нибудь принесенным током крови или лимфы. В данном случае — кусочком тромба.)

Чтобы предупредить опасность тромбообразования в венах, те, кто собирается делать операцию или долго находится на постельном режиме, должны накладывать компрессионные (сдавливающие) повязки на ноги с помощью эластичных бинтов. Предварительно врач должен объяснить, как их правильно накладывать. Применяют также антикоагуляционные (разжижающие кровь) препараты.

Коварная болезнь без боли

Почему образуются тромбы, существует ли генетическая склонность организма к внутрисосудистому тромбозу? К сожалению, пока мы не знаем это точно. Но ясно одно: многие заболевания или ухудшения состояния усили-

вают свертывающую способность крови. Это происходит, например, в пожилом возрасте. Кроме того, усилению вязкости и свертывающей способности крови способствуют интоксикации, бактериальная инфекция, повышение концентрации вредных продуктов обмена, шок, тяжелые и длительные операции, ожирение, рак (иногда внезапное возникновение тромбофлебита на каком-то участке на ноге или руке служит косвенным признаком онкологического заболевания).

При повышенной вязкости крови ее клетки легче склеиваются, особенно в мелких венах. А специальный белок — фибриноген — выпадает из плазмы в виде нитей фибрина, формируя как бы ядро будущего тромба. Оторвавшись от своего места «рождения», он становится эмболом — свободной частицей, способной двигаться по сосудам с потоком крови.

К счастью, в периферических венах стопы и голени (в поверхностных сосудах) тромбы очень редко отрываются. И тромбофлебит на уровне этих сосудов лечится даже амбулаторно консервативными методами. А вот пациенты с тромбофлебитами и флеботромбозами (в эти двух терминах обозначена причинно-следственную связь: что появилось раньше — флебит или тромбоз) крупных вен на бедре или в подколенной области должны обязательно госпитализироваться, ибо эти болезни опасны своей непредсказуемостью.

Самое важное и трудное в процессе врачебного наблюдения — уловить момент, когда возникает реальная опасность отрыва всего тромба (или его «хвоста») и про-

движения его в вышерасположенные вены. Дело в том, что в отличие от всякой артериальной патологии, проявляющейся очень сильной болью (будь то острая ишемия миокарда, инфаркт миокарда, брюшная «жаба» или тромбоэмболия бедренной артерии), клиническая картина флеботромбоза бывает очень скромная. У пациента могут отсутствовать как внешние признаки воспаления с повышением температуры, так и болевой синдром, и только отек будет указывать на приближение опасности. Но сложность в том, что и развитие этого отека не всегда выражено. Порой только субъективные ощущения человека: «мне вдруг стало неудобно», «почувствовал, что где-то потянуло», «возникла мышечная боль, которая отдавала в пах» — подсказывают, что у такого больного через несколько часов может возникнуть сильнейший отек, от паха до кончиков пальцев ног. Замечу, что порой аналогичные отеки рук возникают у людей, долго выполняющих тяжелую физическую работу (строителей, плотников). Это следствие флеботромбоза крупных подмышечных или подключичных вен, возникающего из-за травмирования сосудов, например их перерастяжения.

Как же лечатся тромбофлебиты и флеботромбозы? Некоторым больным, у которых поражены периферические вены, удается помочь консервативными методами. Но при опасности блокировки крупных сосудов, как правило, необходимо хирургическое вмешательство.

Раньше тромбы (особенно из артерий) обычно удаляли через разрез, но сейчас распространена так называемая интервенционная сосудистая хирургия, выполняемая

под контролем рентгеновского исследования (ангиорентгенохирургия). В вену вводится контрастное вещество, благодаря которому хирург четко видит расположение тромба и его протяженность (как, впрочем, и в артериях). Появление современных аппаратов ультразвукового сканирования позволяет еще точнее определить уровень тромбоза. Картина обследования диктует, что предпринять — удалить тромб через иссечение (вскрытие) вены или по сосудам ввести особый катетер с баллоном, раздуть его за тромбом и обратным движением вытянуть тромб. Для профилактики тромбоэмболии легочной артерии в нижнюю полую вену иногда вводят тромбоуловитель — специальный «зонтик», работающий как сито, и проводят антикоагуляционную терапию, препятствующую слипанию клеток крови.

Что касается общей профилактики тромбообразования, то это дозированные физические нагрузки (гиподинамия для сосудов очень вредна). Необходимо заботиться о снижении избыточного веса, соблюдать правила рационального питания. Людям, входящим в группу риска, в том числе пожилым, следует принимать препараты, разжижающие кровь и улучшающие микроциркуляцию, — детралекс, ацетилсалициловую кислоту (тромбо-асс, аспирин), аскорбиновую кислоту, поливитамины.

О своем здоровье мы должны заботиться сами. Второй жизни природа нам не подарит. Скальпель — это последняя инстанция, и ее лучше по возможности избежать. Будьте внимательны к своему организму, не запускайте болезнь. Помните, что наши вены — это реки, несущие кровь к сердцу.

Нина Орлова, врач

Желтое пятно — недуг курильщиков

С годами зрение ухудшается, к этому готовы все, но может случиться и другое:

вы стали замечать, что ни с того ни с сего при чтении в центре страницы появляется «слепое пятно», зрительная «картинка» становится размытой, нечеткой, поблекшей.

Врач ставит диагноз: «макулярная дегенерация», или «дегенерация желтого пятна».

Что это за заболевание и как можно себе помочь?



Желтое пятно, или макула, — это центральная, наиболее чувствительная к свету область глазной сетчатки. Именно она обеспечивает человеку максимальную остроту зрения и возможность различать разные оттенки цвета.

С возрастом у некоторых происходит дегенерация желтого пятна — атрофия или дегенерация диска зрительного нерва, расположенного вблизи центра сетчатки. Это одна из распространенных причин потери зрения, особенно среди людей старшего возраста — после 65 лет болезнь поражает 25% населения, а после 70 лет — более 30%.

Людей с такой патологией можно сразу заметить — они все время щурятся, часто моргают, трут глаза, снимают и постоянно протирают очки. Они вытягивают шею вперед, пытаясь рассмотреть и далеко, и близко расположенные предметы. Со временем им стано-

вится трудно читать, водить машину, смотреть телевизор, а на более поздней стадии болезни — даже различать лица.

Типы дегенерации желтого пятна

Различают два типа возрастной дегенерации желтого пятна — «сухая», или атрофическая, и «влажная» — экссудативная.

Сухая форма. С возрастом желтое пятно медленно отмирает, (атрофируется), и на его месте в глубине сетчатки накапливаются отжившие клетки. Эта форма дегенерации самая распространенная, на нее приходится около 90% всех случаев заболевания. Чаще всего она приводит к медленно прогрессирующей частичной потере зрения.

Влажная (экссудативная) форма. Под отжившими клетками образуются новые кровеносные сосуды, прорастающие в желтое пятно, вследствие чего происходят частые кровоизлияния (гематомы). В результате желтое пятно покрывается рубцовой тканью, что ведет к более быстрой потере центрального зрения. Эта форма дегенерации желтого пятна встречается значительно реже, примерно в 10% случаев.

Почему это случается?

Возрастная дегенерация желтого пятна происходит вследствие уплотнения сосудистой оболочки и непроходимости артерий, процессов, отражающих общие возрастные изменения. Прежде всего к ним ведут атеросклероз, артериальная гипертензия и диабет. Не исключено, что какую-то роль в возникновении заболевания может играть наследственность.

У тех, кто выкуривает ежедневно до 20 сигарет, риск подобной дегенерации возрастает вдвое. Поэтому это заболевание еще называют «недугом курильщиков». У заядлых курильщиков, перешагнувших 60-летний возрастной рубеж, вероятность быстро прогрессирующего процесса в сетчатке глаза очень велика.

Еще одной причиной дегенерации желтого пятна у пожилых людей офтальмологи считают «бомбардировку» «уставшей» с возрастом сетчатки избыточными свободными радика-

Упражнения для глаз

Хорошо восстанавливают кровообращение глаз специальные упражнения, при которых надо массировать определенные точки.

1. Сядьте на стул, локтями обопритесь о стол. Положите большие пальцы под брови, ближе к переносице.

Массируйте точки в одном направлении 10 секунд.

2. Положите большой и указательный пальцы левой руки возле внутренних углов глаз. Массируйте точки, направляя движения сначала вниз, затем вверх.

По 10 секунд.

3. Расположите средний и указательный пальцы обеих рук у крыльев носа. Поднимите средние пальцы и массируйте точки только указательными пальцами. Массаж выполняйте 10 секунд.

4. Положите большие пальцы рук на виски. Боковой поверхностью указательных пальцев массируйте веки от основания носа к вискам, затем наоборот — от висков к основанию носа. Осторожно промассируйте область под глазами в направлении от висков к углам глаз и от углов глаз к вискам. На каждое массажное движение отведите по 10 секунд. Все упражнения следует выполнять не менее 3 раз в день.

лами, которые накапливаются в организме. Их накоплению в глазу особенно способствуют действие сильного ультрафиолета и обилие в пище насыщенных жиров.

Не пропустите начала заболевания

Как известно, лечение любого заболевания будет наиболее эффективно, если его начать на самой ранней стадии. Поэтому, если вы вдруг заметили в центре поля зрения в одном или обоих глазах расплывчатое серое или белое пятно, мешающее видеть то, что расположено в центре зрительной «картинки», а периферическое зрение при этом остается четким, необходимо как можно быстрее обратиться к врачу.

Следует насторожиться и тогда, когда вы почувствовали деформацию видимых объектов, например искривление прямых линий, искажение форм и размеров предметов, «смазанность» текста при чтении. О начальной стадии заболевания говорит и тот факт, что прежде яркие объекты начинают для вас выглядеть поблекшими, как бы выцветшими.

Что делать?

Лечение назначает специалист. В ряде случаев уменьшить тяжелую потерю зрения может, например, лазерная коагуляция. Но каждый человек в начале заболевания может сам помочь своим глазам.

Известно, что для нейтрализации избыточных свободных радикалов необходимы антиоксиданты. К самым эффективным из них относятся витамины С и Е, а также каротиноиды. Среди каротиноидов наиболее полезен для глаз лютеин — он защищает сетчатку, фильтруя падающий на нее ультрафиолет.

Для нормальной работы сетчатки нужен цинк. Добавки этого недостающего в пожилом возрасте элемента замедляют прогрессирование болезни. Но поскольку цинк затрудняет усвоение меди, ее суточную дозу тоже надо увеличить.

Итак, чтобы добиться хорошего эффекта в комплексном лечении, врач обычно назначает прием витаминов и минеральных веществ.

Витамин С обычно принимают по 500 мг 2 раза в день, а витамин Е — по 250 мг также 2 раза в день. Однако если вы принимаете антикоагулянты (препараты, разжижающие кровь), посоветуйтесь о дозах этих витаминов с врачом. Действие антиоксидантов усиливает микроэлемент селен.

Каротиноид лютеин назначают по 15 мг в день, принимают его во время еды.

Суточная доза цинка — 25 мг. Если врач не возражает, чтобы вы принимали препараты цинка больше месяца, то эту дозу нужно сочетать с 2 мг меди.

Очень полезна черника. Она богата антиоксидантами и улучшает кровоснабжение сетчатки. Чернику можно есть без ограничений в сезон, запастись в виде варенья, сиропов, джемов, сушить. В аптеках продаются различные экстракты черники, их принимают, как правило, по 80 мг 2 раза в день (только учтите, что в сушеном виде она противопоказана при стойких запорах).

Биологически активные вещества, полезные для сетчатки, и в частности для желтого пятна, содержатся в препаратах гинкго билоба (самый известный у нас — танакан) и в виноградных косточках. Их можно высушить и смолоть на кофемолке, а затем добавлять в пищу в небольших количествах. А можно просто, когда вы едите виноград, разжевывать несколько косточек в день.

Если вам поставлен диагноз «дегенерация желтого пятна», старайтесь максимально защищать глаза от солнца, непременно бросьте курить и ешьте побольше темнолистных овощей, богатых каротиноидами (прежде всего, лютеином), а также томаты, содержащие красный каротиноид ликопин.

Кроме того, несколько раз в год принимайте курсы комплекс витаминов и микроэлементов, включающий каротиноиды (бета-каротин, лютеин, ликопин), витамины С, Е, селен, цинк, то есть те вещества, которые принимают участие в процессах восприятия и передачи зрительного сигнала и благотворно воздействуют на всю сетчатку и желтое пятно.





У специалистов известной российской компании «Парафарм» свой подход к проблеме лишнего веса. Здесь разработан комплекс натуральных препаратов «Меридиан», позволяющий снизить вес благодаря нормализации физиологических функций организма. Об особенностях этого комплекса наш обозреватель беседует с кандидатом биологических наук, руководителем научного отдела компании «Парафарм» Ниной Андреевной Росляковой.

Для снижения веса сейчас предлагается несметное количество специальных препаратов. То одно, то другое «чудо-средство», разрекламированное знаменитостями, обрывает легендами, но практика показывает: универсального препарата для похудения не существует. По словам Нины Андреевны Росляковой, борьба с лишними килограммами требует системного подхода. Неэффективность многих средств для снижения веса она объясняет тем, что они не затрагивают основных механизмов накопления избыточной массы тела.

— В прошлом выпуске нашего журнала говорилось о том, что людям, желающим похудеть, необходимо снизить калорийность питания и повысить двигательную активность. Разве этого недостаточно?

— Конечно, без выполнения таких рекомендаций не обойтись. Но если бы это было легко, то количество толстяков не возрастало бы так стремительно.

Каждый из желающих похудеть наверняка сидел на какой-нибудь диете, но далеко не все достигли успеха. Почему? Мягкая, щадящая диета при большой массе тела себя не оправдывает, а выдерживать жесткие ограничения в питании, уменьшать привычные объемы пищи или практиковать голодание большинству людей с избыточным весом бывает

трудно. Причем не только психологически. Длительные ограничения в питании приводят к дефициту витаминов, минеральных веществ, аминокислот, что проявляется обостренным чувством голода, головокружениями, дискомфортом. В результате многие прерывают начатую коррекцию веса.

Для того чтобы довести дело до конца, требуется мощная мотивация. Ее имеют, как правило, те люди, которым избыточный вес может повредить в их профессиональной деятельности — артисты, модели, спортсмены. Успеха добиваются и те, кто обращается к помощи квалифицированных врачей-диетологов. Например, знаменитый певец Демис Руссос, страдавший сильным ожирением, сумел сбросить вес до нормы благодаря стараниям повара, готовившего ему вкусные, полезные и малокалорийные блюда по индивидуальным рецептам диетолога. Но кто из нас может позволить себе личных диетологов и поваров?

Не всем людям с избыточным весом удается сполна использовать и возможности фитнеса. Для достижения желаемого результата нужно трудиться до пота, причем постоянно, а на это требуется сила воли. Неудачные попытки приводят к апатии, неверию в свои силы. Чтобы выйти из этого состояния, человек прибегает к привычному способу — заедает стресс чем-нибудь вкусеньким, что приводит к известному результату. И круг замыкается.

— Так что же делать? Смириться с избыточным весом?

— Ни в коем случае. Все мы знаем, что ожирение — один из главных факторов риска для здоровья. Для начала надо выработать у себя твердую решимость бороться с жировыми отложениями. Как ни странно, это легче удастся молодым девушкам, не имеющим лишнего веса, но готовым на любые ограничения в питании ради того, чтобы соответствовать капризам моды. Стремление сбросить вес сейчас превратилось чуть ли не в психическую эпидемию, которая ни к чему хорошему не приводит, потому что излишне строгая диета наносит большой ущерб здоровью. Надо учитывать, что определенное количество жировой ткани необходимо организму для многих

Древние китайские врачи считали, что тело человека пересечено сетью энергетических каналов — меридианов. Эта система обеспечивает взаимосвязь всех тканей, сосудов и внутренних органов.

А значит, в лечении разных недугов требуется целостный подход. Прежде всего он необходим при «неясных хронических заболеваниях», проявляющихся на уровне всего организма. К таким нарушениям специалисты относят сегодня и «синдром лишнего веса». Комплекс «Меридиан» многопланово воздействует на все системы организма, сбои в которых связаны с превышением массы тела.



Индекс массы тела (ИМТ)

Вес в килограммах надо разделить на рост в метрах, возведенный в квадрат. При ИМТ от 19 до 24,9 вес считается нормальным. Цифры 25-29,9 свидетельствуют об избыточном весе, 30-39,9 — об ожирении. Если ИМТ более 40, то ожирение носит опасный характер.

физиологических процессов. Особенно важно это для женщин: у них количество жировой ткани должно быть намного больше, чем у мужчин, — это определено генетически.

Но если вес значительно превышает норму, снижать его необходимо. Он ведь не только приносит огорчения из-за жировых складок на талии и второго подбородка, но и таит в себе серьезный риск уменьшения продолжительности жизни и возникновения целого ряда заболеваний. Чтобы решить, есть ли необходимость сбрасывать вес, достаточно определить индекс массы тела. Если он превышает цифру 25 — значит, пора худеть. А если он выше 30, то надо принимать меры немедленно.

— Предположим, что необходимость снижения веса появилась. С чего начать?

— Прежде всего надо выработать у себя твердую мотивацию, ведь стойкий результат возможен только при терпеливой и настойчивой работе. Нужно настроить себя на постепенное, небыстрое снижение веса. Прежде всего, конечно, придется перестроить свое питание, снизить калорийность пищи за счет увеличения доли овощей в рационе и уменьшения доли жиров (особенно скрытых, содержащихся в колбасах, сосисках, кондитерских изделиях) и простых углеводов (сладостей). И обязательно увеличить двигательную активность.

Но это не все. Современный подход к проблеме предполагает, что для достижения стабильного результата мало упорядочить питание и физическую нагрузку — нужна комплексная система нормализации веса. А она включает регуляцию работы желудочно-кишечного тракта (без помощи слабительных), очищение лимфатической системы (с обязательным питьем 2-2,5 л в день чистой воды), снабжение организма необходимыми для его жизнедеятельности веществами, восстановление механизма природной защиты от стрессов. Такие меры помогают привести в норму обмен веществ, что служит реальным фундаментом физиологического снижения веса и без чего самые хорошие диеты и физические упражнения оказываются малоэффективными.

— То есть придется проводить курсы очистительных процедур, принимать специальные препараты, да еще обратиться за помощью к психотерапевту... Боюсь, что при таком объеме лечебных процедур мотивация может иссякнуть.

— Совсем не обязательно. Для того чтобы обеспечить всестороннее воздействие на организм, мы и разработали комплекс «Меридиан». Врачи пришли к выводу: как бы строго человек, желающий снизить вес, ни соблюдал режим питания, необходима дополнительная поддержка организма. Для этого лучше применять не лекарственные препараты, а биологически активные добавки к пище. При правильном подборе эти натуральные композиции обеспечивают мягкое, длительное, многостороннее и устойчивое воздействие на весь организм, которое может заменить множество разнообразных процедур. За исключением разве что физических тренировок.

Комплекс растительных препаратов для очищения организма и снижения веса «Меридиан» включает шесть препаратов. Это итог напряженной работы, длившейся в течение нескольких лет. Мы не искали «золотую таблетку», а изучали старые рецепты народной медицины, составляли оптимальные композиции природных материалов, проводили экспериментальные и клинические испытания. Это позволило создать уникальный комплекс очищения организма и снижения веса.

Курс снижения веса начинается с препарата «Цистифит», в который входят листья петрушки, брусники, березы и корень элеутерококка. Благодаря мягкому мочегонному действию «Цистифита» уменьшаются отеки. Если при этом обеспечивать организм достаточным количеством чистой питьевой воды (до 2,5 л в день), то освобождение от токсинов и вредных продуктов обмена веществ будет происходить наиболее эффективно.



Первый препарат нашего комплекса — «Цистифит». Биологически активные вещества, содержащиеся в нем, стимулируют обменные процессы и обеспечивают очищение межклеточной жидкости, где, по наблюдениям лимфологов, накапливается много токсинов. Это способствует снижению избыточного веса.

Вместе с «Цистифитом» в первую неделю рекомендуется принимать препарат «Гастерол». Его действие направлено на поддержание нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта. Он способствует очищению организма, повышению иммунитета, снятию раздражительности, усталости.

Одно из популярных средств, часто применяемых в терапии ожирения, — зеленый чай. Его эффект в снижении веса заключается в способности регулировать жировой и углеводный обмены. Кроме того, этот мощный антиоксидант великолепно укрепляет стенки сосудов. Целебные свойства зеленого чая обусловлены наличием в нем почти 600 биологически активных веществ, в том числе таких важных, как витамины К и С, катехины.

Препарат «Гринтон», третий компонент комплекса «Меридиан», производится из сухого экстракта зеленого чая высших сортов по технологии, обеспечивающей пониженное содержание кофеина, благодаря чему он не противопоказан при нарушениях артериального давления.

При соблюдении низкокалорийной диеты очень важно не допустить снижения в рационе количества витаминов, минеральных веществ, белков, аминокислот. Поддерживать их оптимальный уровень в организме позволяет спирулина — источник этих легкоусвояемых веществ. Благодаря своей способности регулировать обмен веществ спирулина снимает чувство ложного голода и потому активно используется в программах снижения веса. Естественно, препарат «Спирулина» включен в комплекс «Меридиан».

Для нормализации обменных процессов очень важно наладить работу печени, прежде всего ее детоксикационную (обезврежи-

вающую) функцию. С этой целью в комплекс «Меридиан» включена композиция «Расторопша-Парафарм», содержащая два гепатопротектора — расторопшу и шиповник. В сочетании друг с другом эти средства обладают мощным оздоровительным воздействием на печень. Препарат, кроме того, усиливает желчеотделение, снижает содержание сахара в крови, нормализует обмен веществ, оказывает общеукрепляющее действие на организм.

Не секрет, что причиной избыточного веса часто становится стресс, да и сама новая психологическая установка на сброс веса является стрессовой для организма. А для снятия стресса не существует лучшего средства, чем растительные адаптогены. Вот почему в комплекс «Меридиан» включен препарат «Родаскон», который производится на основе сухого экстракта золотого корня (родиолы розовой). Будучи прекрасным природным адаптогеном, это средство мягко тонизирует, снимает нервное напряжение. «Родаскон» помогает успешно справиться с эмоциональной и физической нагрузкой, испытываемой человеком в процессе снижения веса.

Поскольку комплекс «Меридиан» содержит множество важнейших биологически активных компонентов, он может с успехом использоваться не только для снижения веса, но и как средство обеспечения организма жизненно важными веществами. А без этого человек не может оставаться здоровым. □

Расторопша участвует в восстановлении пораженных клеток печени, оказывает лечебный эффект при нарушениях в желудочно-кишечном тракте.



Сине-зеленая водоросль спирулина поставляет в организм ценнейшие витамины, микроэлементы, аминокислоты. Ее можно считать настоящим чемпионом по содержанию бета-каротина, витамина В₁₂ и биодоступного белка.

«Расторопша-Парафарм»
№77.99.20.930.Б.000547.04.04
от 14.04.04
«Родаскон»
№77.99.23.3.У.1877.2.05
от 25.02.05
«Гринтон»
№77.99.20.919.Б.000561.04.04
от 14.04.04
«Спирулина»
№77.99.02.928.Б.000645.08.03
от 29.08.03
«Гастерол»
№77.99.23.3.У.1878.2.05
от 25.02.05
«Цистифит»
№77.99.21.973.Б.000073.09.03
от 22.09.03

Справки о препаратах

«ПАРАФАРМ»:

(495) 164-18-58, 625-51-15, 625-98-80

Служба доставки лекарств на дом
в Москве: 737-93-93

Доставка по почте наложенным платежом:

(812) 948-22-98, (812) 774-40-63

ООО «Ареал»

www.parapharm.ru info@parapharm.ru

Валентина Ефимова

Занятия ведет Валентин Дикуль

В конце прошлого года мы начали публикацию материалов о Центре реабилитации больных со спинномозговой травмой и последствиями ДЦП. Этим Центром руководит профессор, академик РАЕН Валентин Иванович Дикуль. Многие пациенты сумели преодолеть свой недуг с помощью тренировок по его системе. Сегодня мы познакомим вас с комплексом лечебных упражнений, разработанным Валентином Ивановичем для людей пожилых, ослабленных и не имеющих опыта физической тренировки.



Этап первый

Боль в спине — пожалуй, самое распространенное недомогание человека, особенно в наше время. Слабые мышцы спины не предохраняют позвоночник от излишних нагрузок. Причем, по мнению Дикуля, самая значительная из таких нагрузок — не бег, не прыжки и даже не подъем тяжестей, а длительное пребывание в сидячем положении.

— Когда человек долгое время сидит в мягком кресле или на удобном стуле, ему кажется, что он достигает состояния комфорта, — рассказывает Валентин Иванович. — На самом деле межпозвоноквые диски расплющиваются, становятся более плоскими и давят на нервные корешки.

Достижения цивилизации лишили нас возможности естественным образом тренировать позвоночник. Даже небольшие расстояния мы преодолеваем на общественном транспорте или пользуемся автомобилем, а если и ходим пешком, то по ровному асфальту, а дома — по гладкому полу. Поэтому ма-

лейшая нагрузка — будь то кочка на дороге или резкий поворот тела — выводит позвоночник из строя. У кого-то возникают приступы радикулита и боль отдает в ногу, у кого-то ноет плечо и немеют пальцы. Неблагополучие позвоночника сказывается и на состоянии внутренних органов.

Единственный выход — укреплять мышцы спины. На создание прочного мышечного корсета, способного поддержать позвоночный столб при физических нагрузках, и направлена система Дикуля. Причем, разработанные им упражнения тренируют все мышцы спины.

Освоение системы нужно начинать со щадящего комплекса, преимущественно состоящего из упражнений в положении лежа. Такой комплекс рассчитан на любую возрастную группу, и тем, у кого имеются проблемы с позвоночником. Только надо помнить, что в состоянии обострения упражнения выполнять не следует.

Главный принцип системы Дикуля таков: тренировка должна быть систематической с возрастающей нагрузкой, но не через боль. Как он говорит, «едва касаясь боли». Это означает, что если где-то, в каком-то месте появилась боль, то напряжение мышц нужно сразу же ослабить или уменьшить амплитуду движений. Если после этого дискомфорт не проходит, лучше прервать занятия до следующего раза. При этом надо научиться отличать боль, вызываемую повышенным напряжением, от естественных мышечных болей — они всегда появляются после первых занятий, когда в работу включаются «спавшие» до того мышцы.

Практически все упражнения Дикуля сочетаются с дыхательным ритмом: при наивысшем напряжении следует выдох, при расслаблении — вдох. Вообще, дышать надо легко, свободно, как того требует организм.

Нельзя нарушать заданную очередность упражнений, уменьшать или увеличивать количество повторов. Важно также, если того требует упражнение, выполнять его то в одну, то в другую сторону (ошибку совершают те, кто выполняет весь комплекс сначала влево, потом вправо). Запомните: произвольно меняя установленный порядок, вы можете причинить себе вред.

В первую неделю комплекс выполняют один раз, то есть, как говорят спортсмены, совершают один подход к каждому упражнению. Во вторую и третью недели делают два подхода с небольшим отдыхом между ними. В четвертую неделю — три подхода к каждому упражнению.

Чтобы было понятно, приведу примеры. При одном подходе вы выполняете первое упражнение столько раз, сколько написано (например 8), затем отдыхаете 1 минуту и переходите ко второму. Выполнив второе упражнение, через минуту приступаете к третьему. И так до конца комплекса.

При двух подходах вы выполняете первое упражнение 8 раз, отдыхаете 1 минуту, а потом не переходите ко второму, а снова повторяете 8 раз первое. И только после этого через 1 минуту приступаете ко второму упражнению. И так по два раза с минутными перерывами делаете все упражнения до конца комплекса.

Щадящий комплекс упражнений

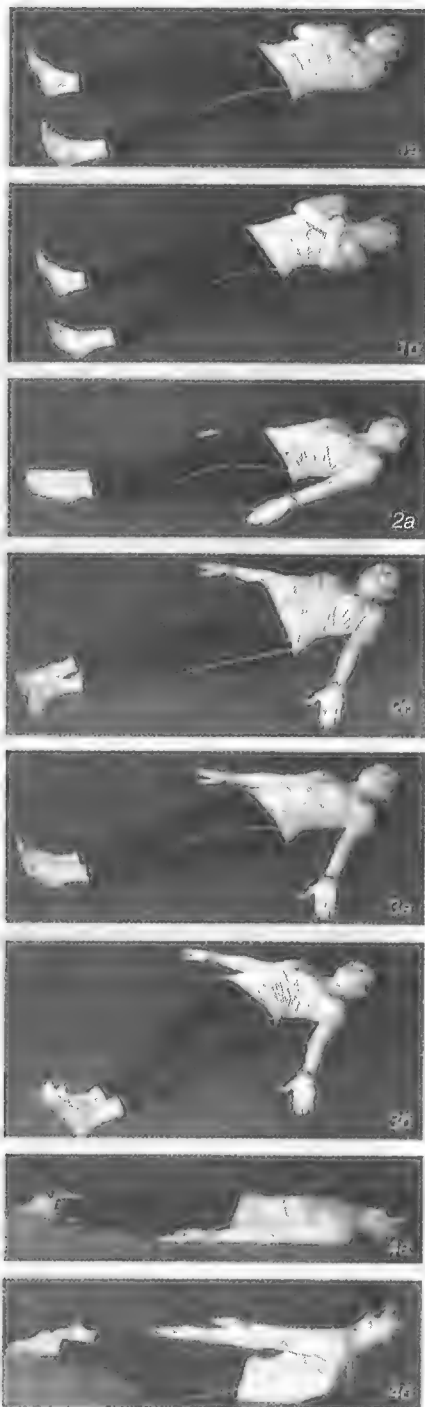
1. Исходное положение (И.П.) — лежа на спине, руки скрещены на груди, выпрямленные ноги на ширине плеч (фото 1а). Стараясь сохранять ноги и таз неподвижными, поворачивайте верхнюю часть туловища вправо, затем, вернувшись в исходное положение, — влево (фото 1б). Повторить 8 раз.

2. И.П. — ноги соединены, руки слегка отведены от туловища в стороны (фото 2а). Сохраняя корпус неподвижным, поверните ноги и таз сначала вправо, затем, вернувшись в исходное положение, — влево (фото 2б). Повторить 8 раз.

3. И.П. — ноги вместе, руки разведены в стороны (фото 3а). Скользя ногами по поверхности пола или ковра, отведите их вправо и вернитесь в исходное положение, затем отведите их влево (фото 3б). Повторить 8 раз. (Очень важно отводить ноги, не поднимая их. Чтобы движение было именно скользящим, можно положить под ноги кусок целлофана или надеть на ноги полиэтиленовый пакет.)

4. И.П. — лежа на животе. Ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища (фото 4а). Прогибаясь в спине, одновременно приподнимите голову, плечи и ноги (фото 4б). Повторить 8 раз.

5. И.П. — стоя, взявшись прямыми руками за спинки стульев. Ноги на ширине плеч, голова и плечи неподвижны (фото 5а). Сделайте движения тазом вперед и назад, затем поверните таз вправо и влево (фото 5б).

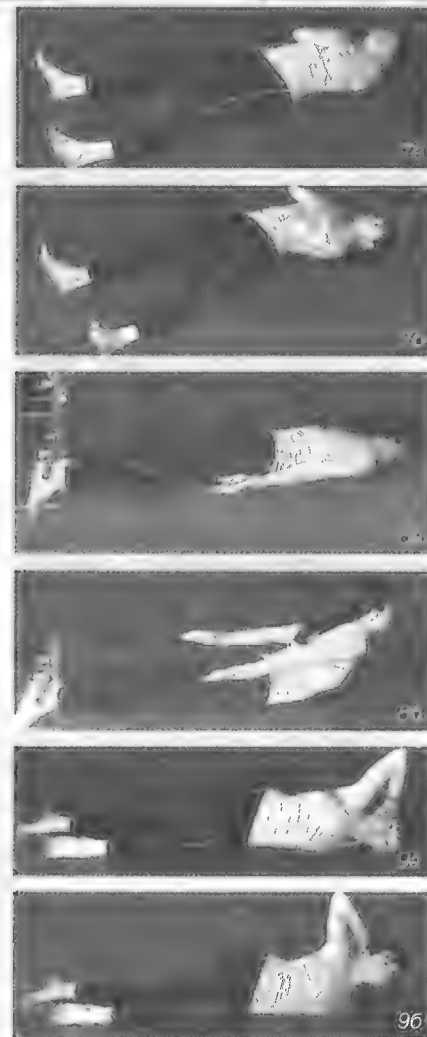


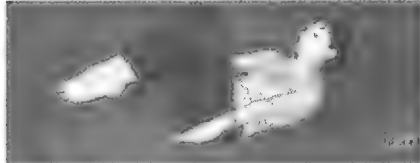
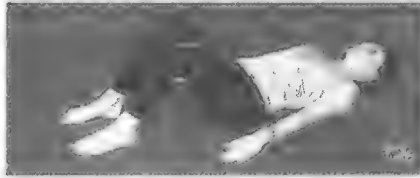
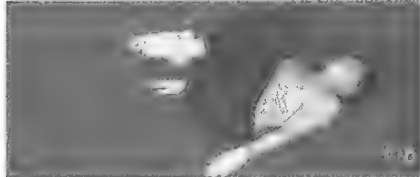
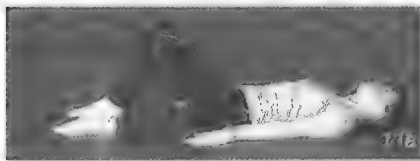
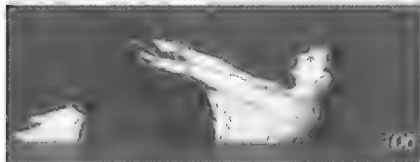
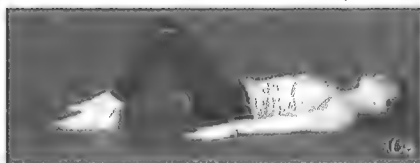
6. И.П. — стоя, ноги на ширине плеч (фото 6а). Слегка сгибая ноги, при абсолютно прямой спине сделайте небольшой наклон вперед, при этом смотрите перед собой (а не вниз и не вверх). Прямыми руками можно скользить по передней поверхности бедер, контролируя глубину наклона, чтобы не допустить болевых ощущений (фото 6б). Повторить 8 раз.

7. И.П. — лежа на спине, как перед выполнением 1-го упражнения. Ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди (фото 7а). Скользя по поверхности пола или ковра, согните туловище вправо, затем, вернувшись в исходное положение, — влево (фото 7б). Повторить 8 раз.

8. И.П. — лежа на животе, руки вытянуты свободно вдоль туловища, носки повернуты на себя, для чего ступни лучше зафиксировать (фото 8а). Прогибаясь в спине, поднимите голову и плечи (фото 8б). Повторить 8 раз.

9. И.П. — лежа на боку. Нижняя нога и рука отведены назад. Верхняя нога слегка согнута в колене, верхняя рука — за головой (фото 9а). Напрягая мышцы боковой поверхности корпуса, приподнимите голову и плечи, отведите локоть назад (фото 9б). Повторить 8 раз.





Возвратитесь в исходное положение, перевернитесь на другой бок и выполните упражнение 8 раз в другую сторону.

10. И.П. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях (фото 10а). Напрягая мышцы живота, приподнимите голову и верхнюю часть туловища и потянитесь руками к коленям. Поясница при этом должна быть прижата к полу (10 б). Повторить 12 раз.

11. И.П. — то же (фото 11а). Скользя пятками по поверхности пола, медленно согните ноги в коленях и подтяните колени к груди (фото 11б). Повторить 12 раз.

12. И.П. — то же (фото 12а). Скользя пятками по поверхности пола, не спеша согните ноги в коленях и подтяните их к груди, одновременно поднимая голову и плечи и вытягивая руки вперед (фото 12б). Повторить 12 раз.

После освоения щадящего комплекса Валентин Иванович рекомендует переходить к упражнениям с более интенсивной нагрузкой. Этот комплекс будет опубликован в ближайших номерах журнала.

Однако, если усиленная тренировка окажется вам не по силам, можно остановиться на щадящем комплексе, но выполнять его желательнее постоянно, в течение всей жизни.

Упражнения щадящего комплекса многим могут показаться довольно простыми. Но это кажущаяся простота. Они настолько продуманны и проверены практикой, что при ежедневном выполнении способны творить чудеса. В этом легко убедиться, посещая занятия Валентина Ивановича Дикуля. Люди, жалующиеся на частые боли в спине, ослабленные болезнями, сгорбленные, избегавшие физических нагрузок, со временем избавляются от болей, наращивают «мышечный корсет», приобретают хорошую осанку и вкус к физическим тренировкам. Все это вы можете добиться и вы, познакомившись с комплексами В.И.Дикуля в журналах «Будь здоров!»

Аркадий Любецкий

НЕЖНЫЙ ЛЕКАРЬ — ТВОРОГ

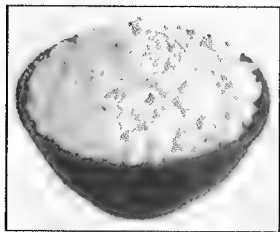
**«Совершенная еда»,
«диета для всех»,
«природный
концентрат
полезных свойств
молока» — эти
и многие другие
лестные эпитеты
часто звучат
в адрес творога.
И вполне
заслуженно.**

«Домострой» утверждает, что на Руси творог знали более 500 лет назад, и звался он тогда сыром, а блюда из него называли сырными, отсюда, кстати, пошло название всеми любимых сырников. Творог всегда был одним из наиболее почитаемых блюд у славян, и ели его чуть ли не каждый день. Исходным сырьем для творога служила обычная простокваша. Ее заливали в горшок, отправляли в нежаркую печь, затем горшок вынимали и сливали содержимое в полотняный мешочек. Сыворотку отцеживали, а мешочек с творогом клали под пресс.

Когда надои молока были хорошие, творога у крестьян скапливалось предостаточно, но он не мог храниться долго. Тогда наши изобретательные предки нашли выход из положения. Готовый, из-под пресса, продукт снова ставили в печь, затем опять под пресс, и так — несколько раз. Когда творог становился совершенно сухим, его плотно укладывали в глиняные горшки и заливали сверху топленым маслом. В погребе такой творог хранился месяцами и был отличным подспорьем в крестьянском меню. Чем суше он был, тем дороже стоил.

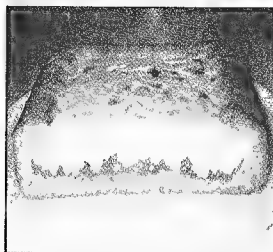
Так бережно наши предки относились к творогу не напрасно: они видели, что этот продукт иногда способен творить чудеса. Много лет спустя ученые объяснили такой феномен: творог — настоящий кладель белка. В жирном твороге его сосредоточено 13-14%, а в обезжиренном — 8-9%. Творожный белок почти без остатка усваивается организмом, что очень важно.

Творог чрезвычайно богат кальцием, который необходим для здоровья костей и зубов. При этом наш кишечник всасывает творожный кальций гораздо лучше, чем тот же кальций из овощей или круп.



**Крупеник
с творогом
и изюмом**

2 ст. ложки гречневой крупы, 3 ст. ложки творога, горсть изюма, 1/4 стакана молока, яйцо, сахар, сливочное масло. Сварите рассыпчатую гречневую кашу, слегка охладите, соедините с творогом, изюмом, яйцом, молоком, сахаром, хорошо перемешайте и выложите на сковороду, смазанную маслом. Массу разровняйте, сбрызните растопленным сливочным маслом и запекайте в духовке.



Творог — богатейший источник витаминов А, Е, D, группы В, а также минеральных веществ — фосфора, железа и магния. Все это делает творог продуктом первостепенной важности для беременных и кормящих женщин, а также для больных анемией и туберкулезом. Творог очень полезен и для нашей печени. В нем есть метионин, предохраняющий печень от жирового перерождения. Он особенно нужен, когда нарушены обменные процессы в организме, например, при подагре. Белки творога обладают липотропным действием, то есть способствуют нормализации жирового обмена. Это делает творог прекрасным диетическим продуктом.

А как приготовить творог в домашних условиях? Это не так уж сложно. Налейте литр сырого свежего молока в кастрюлю, накройте крышкой и поставьте в теплое место. За сутки молоко должно скиснуть. Поставьте кастрюлю со скисшим молоком на водяную баню и нагревайте на медленном огне. Когда кислое молоко отойдет от краев кастрюли и выступит желтоватая жидкость, снимите кастрюлю и поставьте ее на холод.

Остывший творог выложите на чистую марлевую салфетку, края свяжите в узелок и подвесьте так, чтобы с него стекала сыворотка. Вкусный и полезный творог готов!

Тем не менее надо знать несколько секретов:

- ♦ домашний творог не приготовить из кипяченого или стерилизованного молока;
- ♦ важно правильно отделить сыворотку при нагревании;
- ♦ если перегреть простоквашу, творог будет крошиться, а если нагреть не достаточно — сыворотка будет трудно отделяться и творог станет кислым;
- ♦ чтобы творог был плотнее, на салфетку с творогом нужно положить кухонную доску и сверху прижать грузом.

Творог можно приготовить и по-другому. Возьмите 600 г кефира и 20 г сахарного сиропа. Однодневный кефир вылейте в кастрюлю, накройте крышкой и поставьте на водяную баню. На слабом огне нагревайте полчаса. Кефир от нагревания створожится. Затем кастрюлю снимите с огня и поставьте для охлаждения в миску с водой. Охлажденный творог отбросьте

на сито, покрытое марлей, слегка отожмите и протрите через эту же марлю. В протертый творог добавьте сахарный сироп. Из 600 г кефира получается 100 г нежнейшего творога.

Наши прабабушки были мастерицами не только готовить вкусный творог, но и лечить с его помощью многие болезни. Эти старинные рецепты очень эффективны и по сей день.

Например, при простуде возьмите две пачки творога, слегка подогрейте, тщательно перемешайте с 200 г мелко нарезанного репчатого лука. Полученную массу приложите на 2 часа на лоб, горло и грудь и укутайтесь. Хорошо обернуть такой творожной смесью и ступни ног. Если у вас очень чувствительная кожа, то прикладывайте творог, завернутый в марлю.

При подозрении на воспаление легких не спешите глотать антибиотики, попробуйте старинное средство, которое в свое время применяли земские врачи. Творог немного подогрейте и смешайте с медом — столовая ложка меда на 100 г творога. Затем возьмите суровое полотенце, намажьте его творожно-медовой массой и положите на грудь. Сверху наложите компрессную бумагу и еще одно полотенце, лучше махровое. Наконец плотно обвяжитесь шерстяным платком. Компресс из творога лучше делать на ночь. При этом можно выпить потогонный чай с лечебными травами, он усилит действие лечебной повязки. Утром компресс снимите в нагретой ванной комнате и примите теплый душ. Затем нужно хорошо растереть тело полотенцем и одеться потеплее.

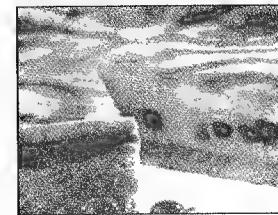
Рассмотрите остатки творога на полотенце. Если он спекшийся, но не желтый, с огромной долей вероятности воспаления легких у вас нет. Если же на твороге появились желтоватозеленые пятна, обращайтесь к врачу.

При заболеваниях суставов рук, ног и позвоночника возьмите две пачки творога, нагрейте на пару, перемешайте с 200 г мелко нарезанного репчатого лука и 4 ложками тертого хрена. Прикладывайте к больным местам на два часа дважды в день — до выздоровления.

Русские знахари издавна знали о свойстве творога «вытягивать» болезни из организма и таким образом лечили фурункулез, грудницу, долго не заживающие раны.

Сырники с морковью

5 ст. ложек творога, 2 моркови, 1 ч. ложка манной крупы, 2 ч. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, сливочное масло, сахарный сироп по вкусу, соль. Натертую морковь потушите со сливочным маслом в закрытой кастрюле. Когда морковь станет мягкой, добавьте манную крупу и потушите еще 5-7 минут на слабом огне.



Охладите, добавьте яйцо, сахарный сироп, соль, перемешайте и соедините с протертым через сито или пропущенным через мясорубку творогом.

Полученную массу выложите на посыпанную мукой доску, скачайте шарики, обваляйте в муке и придайте форму круглых лепешек. Для детей до двух лет сырники запекайте в духовке, ребятам постарше можно обжарить сырники на сковороде, а потом поставить на 5 минут в духовку или накрыть крышкой и дать потомиться на плите 5 минут. Готовые сырники полейте сметаной.

ВОПРОСЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ «Мне 26 лет. Я очень страдаю оттого, что у меня много волос на лице и теле. Диагноз — гирсутизм. Пробовала лечиться отваром грецкого ореха, но что-то не помогает. Напишите, пожалуйста, если кто-нибудь знает какие-то действенные народные средства. Буду благодарна».

Лена Т., г.Омск

✍ «Уже 2 года я пользуюсь контактными линзами. Вижу с ними хорошо. Чтобы не было сухости глаз, врач посоветовала мне пользоваться специальными каплями (кстати, очень дорогими). Но вечером все равно я ощущаю дискомфорт и сухость глаз. Обращаюсь к обладателям линз: если кто-то знает, как справляться с подобной проблемой, напишите, пожалуйста, на адрес редакции».

Васильева Мария, г. Москва

✍ «Мне 59 лет. Уже год у меня сильный шум в правом ухе и половина головы очень гудит. Врач сказала, что воспалился слуховой нерв. Буду благодарна любому совету».

Еремеева Н.В., Донецкая обл.

✍ «У меня диабет II типа. Сейчас трудно найти в продаже хлеб без сахара. Подскажите, если кто-нибудь знает, где можно купить такой хлеб. Кроме того, мне хотелось бы познакомиться с людьми, отказавшимися от мясной пищи. Если кому-нибудь из москвичей известно об обществе вегетарианцев, сообщите, пожалуйста, в редакцию».

Валентина Борисовна, г. Москва

✍ «После рождения ребенка у меня появилась трещина в прямой кишке, которую я залечила. Но вот уже много лет меня продолжают мучить спазмы ануса. Из-за этого стул постоянно недостаточен, приходится пить слабительные сборы и делать теплые микроклизмы. Чем можно облегчить положение?»

А.Е.Стукалина, г. Санкт-Петербург

На этот вопрос мы получили ответ от врача-фитотерапевта Светланы Мусиной. Она предложила комплексное лечение:

«Лечение может оказаться довольно долгим, так что запастись терпением. Необходимо устранить причину недомогания, то есть предотвратить спазмы, а не пить слабительные.

Прежде всего нужно принимать седативные, то есть успокаивающие средства. Я обычно назначаю пациентам растительный препарат беллатаминал, выпускаемый Всероссийским институтом лекарственных растений (ВИЛАР). Он продается в аптеках.

В аптеке вы можете купить и готовые свечи с белладонной и календулой. Их применение (в инструкции подробно описано, как эти свечи вводятся) позволяет уменьшить спазматические и воспалительные явления в прямой кишке. Я советую ставить их перед сном ежедневно, чередуя друг с другом (один день с белладонной, другой — с календулой).

Кроме того, полезны микроклизмы на основе лекарственных растений. Они успокаивают нервную систему и оказывают спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру кишечника. Для этих целей подходят мята, мелисса, плоды фенхеля, семена тмина, укропа, аниса, трава льнянка. Эти средства нужно сочетать с растениями, обладающими противовоспалительным действием, — ромашкой, дубовой корой, тысячелистником, календулой.

Скажем, сначала вы завариваете ромашку или календулу из расчета 1 ст. ложка на стакан кипятка (настаивать полчаса, процедить). В другой емкости завариваете мяту в той же дозе или смесь плодов фенхеля, аниса, укропа, тмина, взятых по 1 ч. ложке на стакан кипятка. Настоять также полчаса, процедить. Затем отлить по 30 мл обоих настоев (для удобства можно пользоваться мензуркой с нанесенными на ней делениями), смешать их и мягкой резиновой грушей ввести теплую смесь в прямую кишку. После этого полежать, не вставая, в течение 30-40 минут.

Хорошее средство при атонии кишечника, запорах, метеоризме, геморрое — настой травы льнянки обыкновенной. Растет она повсеместно вдоль дорог, по пустырям, песчаным берегам рек. Ее прямостоячий стебель, усеянный желто-оранжевыми цветками, похож на цветок «львиный зев». Для приготовления настоя берут 2 ст. ложки измельченной травы на 300 мл кипятка, настаивают 30-45 минут, пьют по четверти стакана 3 раза в день и 1 раз — на ночь, причем эта последняя порция должна быть почти вдвое больше по объему, чем предыдущие. Из оставшегося настоя (примерно 50-60 мл) можно сделать микроклизму.

Курс лечения микроклизмами на основе лекарственных растений — три недели, после этого делают недельный перерыв и затем повторяют курс. Лечение надо продолжать до тех пор, пока не наступит улучшение».

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

При язве двенадцатиперстной кишки

Этой весной у меня зарубцевалась язва двенадцатиперстной кишки. Хочу поделиться с читателями журнала своим опытом. А помог мне отвар корневища змеевика и белки сырых куриных яиц.

Отвар готовится так: 1 ст. ложку измельченного корневища залить 200 мл крутого кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, процедить. Не охлаждая, сырье отжать, долить до первоначального объема. Принимать по 1 ст. ложке за 20 минут до еды.

Два яичных белка я выпивала утром за 1,5 часа до еды. При этом, конечно, нужно быть уверенным, что куры здоровы.

Даже при отсутствии болей нужно обязательно соблюдать щадящую диету.

В.С.Орлова, Псковская обл.

Американская ассоциация диетологов опубликовала перечень продуктов, которые могут оказать благотворное влияние на организм человека в разгар эпидемии гриппа. Вошедшие в перечень продукты содержат важные для иммунной системы витамины и минеральные вещества.

В число природных лекарств вошли: черная смородина (ягода-рекордсмен по количеству витамина С), нежирная свинина (содержит большое количество цинка, который поддерживает иммунную систему, а также витамина В), грейпфрут, брюссельская капуста, йогурт (поддерживает в здоровом состоянии желудок и кишечник), картофель, макаронные изделия из цельной пшеницы и орехи-кешью.

Для профилактики гриппа и других простудных заболеваний, а также укрепления иммунитета воспользуйтесь проверенными временем домашними средствами.

Вот некоторые из них:

1. Измельчите лук и смешайте его в равных частях с медом. Принимайте по 1 ст. ложке 1-2 раза в день, во время заболевания — 3-4 раза.

2. Полголовки чеснока нарубите с половинкой лимона. Залейте 2 стаканами кипятка и оставьте на сутки. Храните в холодильнике. Употребляйте по утрам натощак по 1 ст. ложке.

3. Каждый день выпивайте по 2-3 чашки чая с лимоном, черной смородиной или шиповником. Это лучшие источники витамина С.

4. При первых симптомах простуды поможет следующий рецепт: смешать 1 ст. ложку коньяка, 1 ст. ложку перетертой с сахаром малины, 1 ст. ложку меда, сок половины лимона. Все это залить кипятком, размешать и маленькими глотками выпить перед сном.

5. Очень полезен для укрепления иммунитета и сердечной деятельности такой рецепт: пропустить через мясорубку полтора стакана изюма, два лимона с кожурой, стакан грецких орехов, полстакана миндальных орехов и залить 1,5 стаканами размяченного меда. Настоять 1-2 дня в темном месте. Хранить в холодильнике, принимать по 1-2 ст. ложки 3 раза в день за 1 час до еды.

Гречка вылечит ожог

Каждой хозяйке надо иметь под рукой средство от ожогов, ведь на кухне такие травмы — не редкость. Приготовить его несложно.

Нужно взять немного гречневой крупы и перемолоть ее на кофемолке. Одну столовую ложку получившейся муки слегка прожарить на сковородке и смешать с водой до консистенции густой сметаны. Этой смесью и смазывать при необходимости обожженное место.

Чтобы не тратить лишнее время при травме, желательно перемолоть и прожарить крупу заранее.

Зинаида Руднянская, г. Москва ■



**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**

«У меня много лет повышена СОЭ — 40-50 мм/час. Врачи причину выявить не могут. Объясните, пожалуйста, почему это бывает».

А.М.Семенова, г. Москва

В любом клиническом анализе крови обязательно указывается СОЭ — скорость оседания эритроцитов (красных кровяных клеток). Раньше чаще употреблялся термин РОЭ (реакция оседания эритроцитов), но он неточный — никакой химической реакции при этой пробе не происходит.

Сущность анализа такова: кровь с добавленным в нее антисвертывающим веществом оставляют в вертикально расположенной пробирке на 1 час. Эритроциты под действием силы тяжести постепенно оседают вниз. Через час измеряют высоту столбика (в мм) полупрозрачной желтоватой плазмы (жидкой части крови, без входящих в ее состав клеток) в верхней части пробирки, где уже нет эритроцитов. Соответственно, единицы измерения СОЭ — миллиметры в час (мм/час). Анализ, если нет необходимости в экстренной диагностике, надо делать натощак.

Повышенная скорость оседания эритроцитов (СОЭ), как правило, указывает на то, что в организме происходит какая-то иммунная реакция, сопровождающаяся выработкой антител.

Этот метод был предложен еще в конце XIX века, но по достоинству он был оценен только в XX веке, а стал широко применяться лишь с 1924 года. Так что внедрению этого анализа в медицинскую практику нет еще и ста лет.

От чего зависит СОЭ?

Прежде всего СОЭ зависит от устойчивости положения клеток крови (эритроцитов) в ее плазме, что, в свою очередь, определяется многими факторами — электрическим зарядом на поверхности эритроцитов, большей или меньшей склонностью эритроцитов складываться вне сосудистого русла в столбики, количеством эритроцитов, белковым составом плазмы крови и другими. Но основное зна-

чение все-таки имеет белковый состав крови. Устойчивость эритроцитов в плазме снижается, если в ней много более грубых, с большими молекулами, белков — глобулинов и фибриногена. Антитела, вырабатываемые организмом при иммунных реакциях, — это тоже глобулины (иммуноглобулины). Поэтому при иммунных реакциях, когда иммунная система нарабатывает антитела, СОЭ увеличивается. Но это увеличение начинается только через 24–48 часов после начала заболевания, а существенно СОЭ меняется только на второй неделе (нужно время, чтобы наработались специфические по отношению к данной ситуации антитела).

Максимум увеличения СОЭ при каком-нибудь остром воспалительном заболевании, как правило, бывает на 10–14-й день, например при воспалениях легких, щитовидной железы, при гайморитах, отитах, ангинах, пиелонефритах. В это время (на второй неделе) повышение количества лейкоцитов в крови, тоже характерное для острых воспалительных процессов, уже спадает. Такой «перекрест» показателей СОЭ и количества лейкоцитов на 10–14-й день при острых воспалительных процессах очень типичен. Но его можно заметить, если клинический анализ крови в течение заболевания делается несколько раз.

СОЭ — очень важный показатель и для диагностики, и для анализа течения заболевания, и для оценки эффективности лечения. При пневмониях, например, показателями эффективности лечения являются, кроме уменьшения симптомов заболевания (кашля, мокроты, слабости, одышки) и уменьшения площади и числа хрипов над легкими, еще и снижение СОЭ. А прием антибиотиков отменяют, руководствуясь тремя основными показателями: нормальная температура в течение не менее двух дней, отсутствия хрипов над легкими и нормализация СОЭ. Так что этот простой рутинный анализ — один из основных и в обычных поликлиниках, и в специализированных стационарах.

К сожалению, СОЭ — показатель не специфичный. Отклонение его от нормы говорит только о каком-то неблагополучии в организме, а о каком именно, надо еще выяснить, и иногда это не просто.

Заболевания, вызывающие отклонение СОЭ от нормы

Как я уже говорила, причинами увеличения СОЭ могут быть любые воспалительные процессы, особенно гнойные, а из хронических воспалительных заболеваний — артриты, гепатиты, хронические холециститы (воспаления желчного пузыря), аднекситы (воспаления придатков матки), пиелонефриты (воспаления почек и почечных лоханок). Но не только. Причиной ее повышения могут быть также инфекционные заболевания (в частности, туберкулез), опухоли, болезни обмена веществ, аутоиммунные заболевания типа ревматоидного артрита и ревматизма, тромбозы (например, тромбофлебиты при варикозно расширенных венах на ногах), цирроз печени, а также инсульты, инфаркты миокарда в острый период. СОЭ увеличивается и при беременности.

В научной медицинской литературе описано и повышение СОЭ у пожилых людей при атеросклерозе при образовании большого количества атеросклеротических бляшек. Это объяснимо, так как при раздражении стенки сосуда отложившимися там липидами, холестерином возникает асептическое (безмикробное) воспаление с соответствующими иммунными реакциями.

СОЭ увеличивается и при анемии (малокровии), то есть при уменьшении числа эритроцитов и гемоглобина в крови.

Но здесь механизм сдвига показателя другой: эритроцитов в крови меньше, и у них больше «разгон» для падения, они не оближаются и не сталкиваются.

Значительное увеличение СОЭ — до 40–50 мм/час — достаточная причина, чтобы начать серьезное обследование.

Уменьшение СОЭ бывает при язвенной болезни желудка, некоторых заболеваниях печени, при эритроцитозе (увеличении концентрации эритроцитов в крови). При эритроцитозе вязкость крови повышена, клеток в крови больше, чем обычно. Им просто «некуда падать». Компенсаторный эритроцитоз бывает при сердечной недостаточности, при хронических легочных заболеваниях и в некоторых других случаях. Поэтому у таких больных даже при тяжелых воспалительных процессах СОЭ может быть ниже.

На показатель СОЭ могут действовать сразу несколько причин — иногда в одном направлении (оба повышают его или оба понижают), а иногда в противоположных. Поэтому врачу, анализируя полученные результаты, приходится это учитывать.

При большинстве заболеваний СОЭ может меняться — возрастать при обострении и снижаться при стихании процесса, при заживлении. Важна динамика, поэтому анализ крови делают несколько раз.

Что делать?

Вернемся к вопросу читательницы. Длительное, стойкое повышение СОЭ встречается не так уж редко, особенно после сорока лет. Оно чаще бывает у женщин. Даже при значительном повышении СОЭ видимых симптомов острых воспалительных заболеваний может и не наблюдаться.

Первое, что надо выяснить, — нет ли анемии. Для этого нужно узнать число эритроцитов и гемоглобин. Если анемия есть и число эритроцитов снижено, важно определить причину анемии. Чаще всего ее вызывают небольшие скрытые кровотечения.

Допустим, что выраженной анемии нет. Следующий этап — исключить наличие опухоли. Не потому, что это наиболее распространенная причина, а для того, чтобы не упустить время. Ведь не поставленный вовремя онкологический диагноз может привести к тяжелым последствиям. Поэтому при СОЭ выше 30 мм/час человек среднего возраста должен обязательно обследоваться у онколога.

Значительное увеличение СОЭ часто бывает при опухоли желудочно-кишечного тракта. Поэтому пациента спрашивают, не было ли у

Норма СОЭ:

**для мужчин — 1–10 мм/час,
для женщин — 2–15 мм/час.**

него черного стула или стула с кровью, не худел ли он без видимой причины за последнее время. Кроме того, исследуют эндоскопически пищевод, желудок и кишечник, берут анализы кала на скрытую кровь.

К быстрому и значительному повышению СОЭ приводит еще и миелома болезнь (опухоль, распространяющаяся в костях). К счастью, она встречается довольно редко, поэтому с обследования для исключения этой опухоли не начинают. Но все-таки такую возможность, как и лейкоз (заболевание самой крови), врачи всегда должны учитывать, анализируя возможные причины повышения СОЭ.

Чтобы исключить опухоли других локализаций, делают УЗИ органов брюшной полости и почек, женщины обследуются у гинеколога, чтобы исключить опухоли гинекологической локализации, мужчины — у уролога для исключения опухоли предстательной железы.

Допустим, что опухоль не нашли. Кстати, если наша читательница говорит, что СОЭ у нее повышена уже много лет, то об опухоли речь, скорее всего, не идет. В противном случае, она уже дала бы о себе знать.

О чем же стоит подумать дальше? Естественно, сначала о наиболее часто встречающихся заболеваниях, а затем — о более редких.

Повышение СОЭ дают хронические пиелонефриты (воспаления почек и почечных лоханок). Диагностировать их бывает трудно, так как процесс многие годы может протекать скрыто, боли в пояснице и изменения в анализах мочи бывают не всегда. УЗИ почек тоже может не давать результатов. Иногда, чтобы найти такой пиелонефрит, приходится по многу раз делать анализы мочи — клинические и по Нечипоренко. Причем часто изменения в анализах мочи при латентном (скрытом) пиелонефрите выявляются только тогда, когда пациент болеет ОРВИ. Подозрение на пиелонефрит имеет основание, если ранее когда-нибудь были эпизоды учащенных и болезненных мочеиспусканий (указание на циститы, воспаления мочевого пузыря), если были боли в пояснице, не похожие на радикулитные, остеохондрозные, если после ОРВИ у пациента каждый раз как-то немotивированно повышается артериальное давление до высоких цифр и его длительно беспокоит слабость. Иногда при недоказанном подозрении на пиелонефрит пациента с повышенной СОЭ лечат лекарственными травами, и это дает хороший результат.

У пожилых людей, особенно при избытке веса, часто болят колени и тазобедренные суставы. Это может быть признаком обменных артритов — воспалительных заболеваний, при которых СОЭ повышается. В этом случае надо сделать специальные анализы, например на СРБ (С-реактивный белок), и провести рентгеновское исследование больных суставов.

Если не выявлено других причин повышения СОЭ или если есть симптомы поражения печени, исследуют и печень.

Причины значительного и длительного повышения СОЭ могут быть ясны с самого начала, но иногда их установить трудно. Опытный врач действует методом исключения, начиная с самых опасных и наиболее распространенных заболеваний.

Читатели нередко пишут или звонят в редакцию, чтобы поблагодарить за советы, которые принесли им реальную пользу. Мы решили открыть новую рубрику и устроить в ней, как говорят сейчас, интерактив. До сих пор прямое общение читателей было в рубрике «Поможем друг другу», где происходит обмен советами по поводу лечения той или иной болезни. Теперь у вас, дорогие читатели, появилась еще одна возможность общения с редакцией и друг с другом. В новой рубрике речь пойдет о результатах, к которым привело использование опубликованных в журнале рецептов или рекомендаций.

Вера Ивановна Каменева, Москва:

Сейчас мне 93 года. 12 лет назад гипертонический криз у меня закончился инфарктом миокарда. Выздоровливая я медленно, не было ни сил, ни даже желания жить. И тут я получаю декабрьский номер журнала «Будь здоров!» (за 2004 год), на который я давно подписываюсь. Там, в рубрике «Поможем друг другу», был напечатан рецепт Елены Романенко из Перми. Он буквально поднял меня на ноги. Приведу его полностью.

Оздоровительная настойка. Купите в аптеке пять настоек: пиона, валерианы, пустырника (по 100 мл), эвкалипта — 50 мл, мяты — 25 мл и все слейте в пол-литровую бутылку. Добавьте туда 10 столбиков гвоздики (не измельченных), закройте бутылку и настаивайте в темном месте при комнатной температуре в течение двух недель.

Принимайте настойку 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды по 20-25 капель (можно капать настойку на кусочек сахара, разводить в воде или запивать водой).

Такая настойка улучшает мозговое кровообращение, оказывает противоспазматическое и противосудорожное действие, помогает при варикозах периферических сосудов, при венозном застое, предупреждает образование тромбов, стимулирует кроветворение. Помогает она и при тахикардии и аритмии, при повышении артериального давления, при неврозах. Обладает и противоопухолевым действием.

Я сразу же купила в аптеке все, что перечислено в рецепте. К счастью, это оказалось не слишком дорого. И вот уже два года я постоянно принимаю эту настойку. Через 1-2 месяца приема делаю перерыв на 2-3 недели. Из чахлой старушонки я превратилась в веселого, бодрого человека, уверенного в своих силах. Теперь передаю этот простой рецепт всем, кому он может пригодиться.

Инна Пономарева, Тверь, 42 года:

В вашем журнале («Будь здоров!» №7 за 2005 год) был напечатан рецепт для тех, кто перенес гепатит. Прислала его В.Новикова из г. Шахты Ростовской области. Он мне очень помог, хочу посоветовать читателям воспользоваться им. Это стоит сделать даже в том случае, если печень не сильно беспокоит, ведь в наше время ей приходится нелегко — слишком много вредных веществ приходится обеззараживать.

Настой при болях в печени. Этот настой готовят так. Смешивают в равных количествах лекарственные травы: спорыш, зверобой, чистотел, фиалку трехцветную, корень одуванчика, кукурузные рыльца, плоды аниса и кориандра. Берут 3 ст. ложки этой смеси и заливают 3 стаканами кипятка. Настаивают 30 минут, процеживают. Пить надо по 1 стакану 3 раза в день.

Я не сразу смогла составить весь сбор. Сначала нашла всего четыре компонента — спорыш, зверобой, кукурузные рыльца и трехцветную фиалку. Летом засушила корень одуванчика, потом достала плоды аниса и кориандра. Теперь пользуюсь сбором в полном объеме. Но на собственном опыте убедилась: даже укороченный состав оказывает сильное действие. Печень перестала меня беспокоить уже через месяц.

Павел Васильевич Игнатов, Костромская обл.:

Мне 73 года, и в последние годы меня мучают боли в суставах и в спине. Стоит хоть немного застудиться — и начинается. Ездил в районный центр, но врачи даже диагноз не ставят. Говорят: это у вас возрастное. Советуют применять готовую аптечную мазь. Я их все перепробовал и выяснил, что помогает только одна. Но, во-первых, она дорогая, а во-вторых, быстро кончается. Мне приходилось ее доставать в райцентре через знакомых, пока однажды я не прочел в вашем журнале (№3 за 2003 год), что можно приготовить обезболивающую мазь самостоятельно.

Растирка от боли. Для ее приготовления требуется 300 мл спирта (продается в аптеке), 10 мл камфорного спирта (тоже в аптеке), 10 мл настойки йода и 10 таблеток анальгина. Анальгин надо измельчить, затем все перемешать и поставить в темное место на три недели.

Этой растиркой я пользуюсь уже три года. Натираю ею болезненные места утром и перед сном. Расходую ее экономно. Случалось, что у меня чего-то не хватало — то камфорного спирта не было, то таблеток оказывалось маловато. А иногда растирка заканчивалась как раз тогда, когда она была очень нужна, и я не мог ждать три недели, открывал баночку раньше. И вот что удивительно — она и тогда мне здорово помогала.

Дорогие друзья! Если вам помог какой-нибудь рецепт или совет из журнала, расскажите нам об этом. Ведь это значит, что вы проверили его на эффективность. Будьте экспертами журнала «Будь здоров!»

**Борис Бочаров, кандидат биологических наук
Валерий Передерин, врач**

ЛЮБОВЬ В СЕРДЕЧНОМ РИТМЕ

Согласно опросам социологов, большинство здоровых мужчин готовы отказаться от многих радостей жизни, но только не от любовных утех. А если появились серьезные заболевания сердечно-сосудистой системы? В этом случае надо как следует взвесить свои возможности.



Фото С. Яраева

Когда человек заболевает, он неосознанно отказывается от всего, что не направлено на поддержание его жизненных сил. Поэтому любая тяжелая болезнь вытесняет сексуальные желания. Организм сам подавляет их, снижая уровень половых гормонов. Но когда состояние здоровья стабилизируется, у большинства людей, особенно мужчин, просыпаются сексуальные потребности.

Чаще всего интимную жизнь ограничивают болезни сердца.

Во время любовного акта пульс мужчины может учащаться до 130 ударов в минуту, а артериальное давление — достигать 180/100 мм рт. ст. и более. Это немалая нагрузка. У мужчины со здоровым сердцем после разрядки пульс и давление быстро приходят в норму. Но если сердце больное, восстановление этих показателей происходит гораздо медленнее. При гипертонической болезни II стадии, стенокардии, после недавно перенесенного инфаркта или шунтирования появляется риск усугубить заболевание.

Инфаркт во время физической близости может наступить и того, кто на сердце не жалуется. Такие случаи бывают, но крайне редко. Медицинская статистика зафиксировала: в 50-летнем возрасте это случается с одним мужчиной из миллиона, да и то если он сексуально активен в течение часа. У мужчин того же возраста, перенесших инфаркт, возможность сердечного приступа увеличивается.

Кардиологи разработали шкалу риска осложнений во время занятий сексом для людей, страдающих разными сердечно-сосудистыми патологиями.

I ступень (самая низкая степень риска). Стабильная стенокардия, требующая редкого приема нитропрепаратов; успешная операция на сосудах сердца; незначительный клапанный порок; контролируемая гипертония; сердечная недостаточность I степени.

II ступень (промежуточная). Стенокардия в стадии перехода от стабильной к нестабильной; инфаркт миокарда, перенесенный 1,5-2 месяца назад; сердеч-

ная недостаточность I-II степени; гипертония без кризов.

III ступень (высокая степень риска). Нестабильная стенокардия; недавний инфаркт миокарда; серьезные аритмии; сердечная декомпенсация; гипертония с кризами.

Первые две ступени этой шкалы не предусматривают отказа от секса, но мужчинам следует снизить сексуальную активность. При третьей ступени риска кардиологи чаще всего рекомендуют воздерживаться от физической близости до тех пор, пока не наступит компенсация заболевания.

Большинство специалистов считают, что 80% «сердечников» могут позволить себе нормальную сексуальную жизнь. Конечно, при условии, что она будет разумной, умеренной. А это возможно в том случае, когда партнеры давно знают и понимают друг друга. Тогда вероятность осложнения, в том числе повторного инфаркта, во время полового акта крайне мала.

Но при любом заболевании сердца и сосудов, вызывающих при напряжении одышку или боль за грудиной, следует соблюдать осторожность. Надо избегать резких движений, экономно расходовать энергию. Желательно заранее измерить артериальное давление и пульс и, если они повышены, принять рекомендованные врачом лекарства, снижающие давление, замедляющие частоту сердечных сокращений. Не стоит много есть перед любовным актом. Чтобы не допустить появления боли в сердце во время близости, можно заранее принять внеочередную таблетку нитроглицерина или нитросорбида (или что-либо их заменяющее).

При отказе от секса риск осложнений уменьшается, но снижается и качество жизни. Мужчины, как правило, ощущают свою несостоятельность, впадают в депрессию, нередко начинают пить, а это тоже не способствует продлению жизни. Если врач считает, что умеренные физические нагрузки

не противопоказаны, то физическая близость допустима. Кроме того, надо прислушаться к своему внутреннему голосу: он подскажет, отказаться от интимной жизни или продолжать ее.

У этой проблемы есть и другая сторона. У мужчин, переживших инфаркт или страдающих сердечной недостаточностью, существует вероятность преждевременной эякуляции и ослабления эрекции (медики называют это эректильной дисфункцией). Причина таких расстройств часто носит психологический характер: мужчина слишком беспокоится за свое состояние, теряет уверенность в себе, тревожится и заранее стыдится своей возможной несостоятельности. В этой ситуации решающая роль принадлежит партнерше: ее любовь, ласка и терпение чаще всего помогают в корне изменить ситуацию.

Если же это не удастся, не надо паниковать. Восстановить потенцию в большинстве случаев не так трудно, как принято считать. Не хватайтесь за «чудо-таблетки», они не безопасны для вас. Прежде всего проконсультируйтесь с врачами — урологом и кардиологом.

Иногда требуется помощь психотерапевта или андролога. Эти специалисты определяют степень дисфункции и с учетом сердечной патологии назначают сбалансированное безопасное лечение.

Кроме того, существует немало возможностей восстановить энергию, в том числе и сексуаль-

Лекарства, угнетающие половую активность: гипотиазид, мелипрамин, энап, атенолол, кло-нидин (он же клофелин), препараты, снижающие холестерин в крови, фенobarбитал, гормональные средства, противоязвенный препарат циметидин.

Растения, снижающие потенцию: мята, хмель, базилик, чабрец, пустырник, василистник, зверобой, ромашка, валериана.

Высокое стимулирующее действие на потенцию оказывают иглоукалывание и массаж — но только в том случае, если эти процедуры проводят квалифицированные специалисты.

ную, простыми, доступными и мягкими способами.

Прежде всего необходимо наладить здоровый образ жизни — отказаться от вредных привычек, не переедать, соблюдать рекомендации диетологов и тренировать свою сердечно-сосудистую систему. Больше гуляйте на свежем воздухе, ходите бодрым шагом, постепенно увеличивая дистанцию и скорость ходьбы. Делайте физические упражнения. Если позволяет сердце — плавайте, катайтесь на велосипеде, ходите на лыжах... Но не экспериментируйте на себе. Сердце дано нам не для экспериментов!

В восстановлении энергии может витаминно-минеральный комплекс «Витабс» или «Алфавит». В них входят «мужские» ми-

неральные элементы — селен и цинк, которые мягко стимулируют потенцию. И почаще включайте в свой рацион корень сельдерея — это растение не зря называют женьшенем русских огородов.

Кроме сельдерея, средствами от мужской немочи в народе считаются петрушка, шалфей, ягоды черники и земляники, лавровый лист, можжевельник, тысячелистник, спорыш, полынь обыкновенная, боярышник, брусника, кинза, имбирь.

Приведу несколько проверенных рецептов для укрепления мужской силы.

1. Смешайте 5 ложек сушеного корня сельдерея, 5 ложек любки двулистной и 3 ложки сурепки. Залейте 1 ст. ложку смеси 250 мл крутого кипятка, подержите на небольшом огне, дайте настояться. Отвар принимают по половине стакана утром и в обед до еды в течение двух месяцев.

2. Возьмите 100 г грецких орехов, 50 мл сока алоэ, по 20 г березовых почек и корня калгана, измельченных в кофемолке. Смешайте все ингредиенты с 300 г меда и, настояв в течение недели,

принимайте по 2 ст. ложки утром и в обед до еды 2-3 месяца.

3. Составьте смесь из 20 г мумиё, 100 г меда, двух яичных желтков и 25 мл экстракта золотого корня. Принимайте по 1 ст. ложке утром. Противопоказано при повышенном артериальном давлении.

4. Для восстановления сил помогают ванны с ароматическим маслом кипариса, лаванды, гвоздики, китайского лимонника, розмарина, бергамота.

Если вы хотите вести полноценную жизнь, прислушивайтесь к себе, старайтесь не перегружать сердце, но и не позволяйте ему лениться — тренируйте его, соблюдая «принцип двух П» — постепенность и последовательность. И не стесняйтесь советоваться с врачом.

Но если половое влечение угасло, не драматизируйте ситуацию. Вспомните, что оно дано человеку для воспроизводства потомства, а не для поддержания собственной жизни. А любовь и нежность к близким людям вы можете испытывать всю жизнь, вызывая ответные чувства. ■



Фотоконкурс «Будь здоров!», объявленный в середине прошлого года, завершился. Мы опубликовали лучшие из присланных снимков, но это не значит, что у остальных нет шанса быть напечатанными. Мы бережно храним все фотографии, полученные от вас, дорогие читатели, и постараемся использовать их для оформления журнала.

Подвести итоги фотоконкурса-2006 мы поручили фотомастеру с мировым именем, члену редакционного совета журнала «Будь здоров!» Виктору Васильевичу Ахломову. Он заслуженный работник культуры, лауреат многих всесоюзных и международных конкурсов, фоторепортер газеты «Известия». Пользуясь случаем, поздравляем Виктора Васильевича с недавней победой в «Конкурсе ироничной фотографии». Согласитесь, получить гран-при в такой необычной номинации может лишь настоящий фотохудожник: здесь требуется не только мастерство, но и умение передать свое философское отношение к жизни. Кстати, эту способность Виктора Ахломова вы наверняка заметили, листая наши журналы.

«Я увидел у читателей живой интерес и к фотографии, и к жизни, — говорит Виктор Васильевич. — Статичных и постановочных снимков было совсем немного. Хочу посоветовать на будущее: старайтесь поймать эмоциональное состояние тех, кого снимаете. Для этого не надо придумывать какие-то особые ситуации. Фотограф, как охотничья собака, должен «выследить» и поймать кадр».

А теперь назовем имя победителя. Это Светлана Геннадьевна Ушакова из Удмуртии. Ее снимок под названием «Первую ягодку — пополам» был напечатан в прошлом (декабрьском) номере журнала.

Светлана Геннадьевна работает учителем химии и валеологии (науки о здоровом образе жизни) в сельской школе поселка Кильмезь и, как она пишет, нередко пользуется информацией, почерпнутой из нашего журнала. Коллектив редакции от души поздравляет ее с победой и награждает подпиской на журнал «Будь здоров!» на второе полугодие 2007 года. Кроме того, в качестве приза Светлане Геннадьевне будет вручен фен PHILIPS (HP 4892/00 SalonPro AC professional).

Итак, фотоконкурс-2006 завершился. Но с этого месяца начинается фотоконкурс-2007!

Ждем от вас новых интересных работ. Чаще всего нам присылают фотографии детей. Это и понятно. Во-первых, дети непосредственны, они еще не научились позировать перед объективом. А во-вторых, родителям всегда хочется запечатлеть своих любимцев: они радуют и

ЗАРЯДКА НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ Шейпинг с Мией Сент-Джон



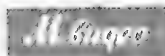
Этот комплекс несложных физических упражнений разработала Мия Сент-Джон, звезда женского бокса, обладательница черного пояса по олимпийскому тэквондо. Он предназначен для занятых людей, желающих поддерживать отличную физическую форму с минимальными затратами времени.

Получасовая тренировка с Мией Сент-Джон включает упражнения на все группы мышц и специальный комплекс для сжигания жира.

Полчаса в день — и фигура станет идеальной!

Контактные телефоны: (495) 187-45-55, 187-88-92
sales@xsportfilm.ru

www.xsportfilm.ru



умиляют, к тому же они всегда рядом. Но учтите: в редакции скопилось много детских фотографий и очень недостает живых жанровых снимков на разные бытовые темы. Если вам удастся поймать в объектив крупным планом какую-то интересную сценку или симпатичные лица, особенно пожилых людей, вы окажетесь вне конкуренции.

Напоминаем условия конкурса. Участвовать в нем могут только любители. Фотографию надо назвать (редакция оставляет за собой право присвоить любой из них свое название, если оно окажется более удачным). Необходимо указать фамилию, адрес и профессию автора. Снимок должен быть достаточно резким и контрастным, чтобы его можно было воспроизвести в журнале на всю страницу. Присылать свои работы можно по почте (127018 Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строение 15, журнал «Будь здоров!») или по Интернету (budzdorov@msk.tsi.ru). Фотография, присланная по Интернету, должна быть размером не более 1 Мб.

Желаем творческих успехов!

Круг общения

Автор Алена Холодинина,
г. Баку



ФОТО КОНКУРС БУДЬ ЗДОРОВ!

Большая обида маленького человека

Автор Наталья Щевелева,
г. Челябинск



Елена Панферова,
доктор психологических наук, профессор

КРАСНОРЕЧИВЫЙ ЯЗЫК ОДЕЖДЫ



Глядя на незнакомого человека, мы вольно или невольно стараемся «считывать» информацию о нем по его одежде. По данным российского психолога В. Панферова, так поступают 85% людей.

фото В. Ахлюмов

Поверите ли вы человеку в мятой рубашке и нечищенных ботинках, если он будет уверять вас, что он аккуратный и исполнительный работник? Скорее всего, нет. Во всяком случае, ему будет трудно разрушить то впечатление, которое произвела его одежда. Ведь интуитивно вы верите своим глазам, а не чужим словам. Наш внешний облик — фигура, манеры, жесты, одежда — «визитная карточка» нашей личности, неотделимая от черт характера и внутреннего мира.

Особенно важны первые мгновения общения. Что можно сказать друг другу за 10-20 секунд? Почти ничего! А мнение уже появилось. При этом считается, что оно сохраняется на протяжении ряда последующих встреч. Иногда «перебить» первое впечатление очень непросто, на это уходят время и силы. Так что народная поговорка «Встречают по одежке, провожают по уму» вполне оправдывает себя. Ее подтвердили и эксперименты психологов.

Проводили, например, такой опыт. Испытуемым меняли одежду и просили наблюдателей описать свое впечатление. И оказалось, что характеристики менялись вместе с костюмом, хотя человек был тем же — то же лицо, та же фигура, жесты и манера говорить.

Несколько иной социально-психологический механизм работает в общении с людьми, которых мы уже хорошо знаем. Например, когда коллега резко меняет имидж и появляется в другой одежде — реакция следует мгновенно. Окружающие обсуждают причину перемен по крайней мере несколько дней. Любая новизна во внешнем

облике, особенно резкая смена цветовой палитры, стиля одежды вызывает повышенный интерес к человеку. Неважно, в какую сторону происходят перемены, главное — что возник эффект новизны и неожиданности.

Однако повышенное внимание может оказаться психологической проблемой. Не все люди готовы к повышенному интересу к своей персоне. Поэтому стоит хорошенько подумать о последствиях, прежде чем радикально менять свой имидж.

Новый облик дает установку: «Теперь я другой!» И эта установка, возникающая всякий раз, когда мы видим себя в зеркале, может действовать сильнее вербального самовнушения. Она способна дать толчок к позитивным переменам в жизни. Правда, лишь в том случае, если этот новый образ будет соответствовать вашим внутренним устремлениям и не вызовет резкого неприятия у других.

В психологии существует такое понятие — «эффект бумеранга». Так называют внутреннее сопротивление, появляющееся у человека в ответ на жесткое, давящее влияние извне — оно воспринимается как покушение на личную свободу. Наверное, каждому приходилось испытывать сильное раздражение, когда показ интересного фильма то и дело прерывается навязчивой рекламой. Вместо интереса к объекту рекламы у зрителя появляется неприятие его. Это и есть «эффект бумеранга».

Он может проявиться и в связи с одеждой. Любая жестко заданная, навязанная извне манера одеваться способна вызывать сопротивление у людей, испытывающих потребность в свободе са-

мывыражения. Сколько поколений педагогов боролось за внешний облик учащихся, соответствующий стандарту! Казалось бы, что плохого, если дети будут ходить в школу в аккуратной форме с белым выглаженным воротничком? Но на какие только ухищрения не шли ученики, чтобы как-то отличаться от других и тем самым сохранить свое неповторимое «Я»! Сегодняшний школьник активно отрицает идею тотальной унификации своего внешнего вида.



Фото Геннадия Михеева

Интересно наблюдать, как «эффект бумеранга» проявляется в одежде курсантов военных училищ. Казалось бы, военная форма унифицирована до предела. Уставом заданы особенности фасона и покроя, оговорена манера ношения аксессуаров, стандартизирован тип повседневной и праздничной одежды. Но сильное действие вызывает равное противодействие. В моду входят узкие штаны — и курсанты по ночам урезают форменные брюки. В моде клеш от колена — и в брюки вставляются клинья.

«Эффект бумеранга» возникает как бессознательное противодействие любому сильному давлению. Источником этого эффекта бывает и внешний вид другого человека. Что в одежде может восприниматься как давление на личность наблюдателя? Во-первых, цвет. Самую негативную реакцию вызывает гамма люминесцентных цветов — яркие, неестественно интенсивные оттенки розового, красного, желтого и зеленого. Они не существуют в природе и поэтому всегда вызывают у человека подсознательное сопротивление.

Во-вторых, неприятие могут вызывать крайние предложения моды. Авангардные модели практически всегда приводят к такой реакции, распространяющейся и на самого человека, надевшего подобный наряд. Человек, одетый оппозиционно к нашей манере одеваться, нами произвольно отторгается, даже

Одежда может многое рассказать об увлечениях людей, степени их раскованности, взглядах на жизнь

Такая прическа и одежда у кого-то вызовет протест и опасение.

Но в молодежной среде всем ясно: этот юноша — пацифист, он ни с кем не хочет вступать в конфликт

если мы не можем сформулировать точную причину своего негативного отношения. Поэтому, надевая ультрамодную или слишком яркую одежду, нужно учитывать «эффект бумеранга».

С другой стороны, одежда может привлекать к человеку, приводить к переоценке его отрицательных качеств, скрывать их, придавать значительность. Созданный внешним видом ореол может притупить бдительность самых недоверчивых людей. Среди актеров в ходу рассказ о человеке, который всем своим видом и одеждой демонстрировал принадлежность к артистической среде. Его элегантный костюм в сочетании с уверенными манерами действовал на контролеров любого театра завораживающе. Он не только всегда проходил в театр без билета, но и проводил с собой многочисленных спутников, произнося с царственным видом: «Эти — со мной!».

Каждому человеку в зависимости от одежды можно приписать несколько ролей: профессиональную, общественную, семейную и т.д. В одном из экспериментов работники медицинского учреждения носили то традиционные белые халаты, то свою обычную одежду. Оказалось, что, общаясь с врачами, одетыми в обычную одежду, больные задают меньше вопросов, меньше тревожатся и волнуются.

В другом эксперименте, проводившемся в США, участвовали ра-



Фото Никиты

ботники правоохранительных органов. Их одели в рубашки и куртки спортивного стиля. И сразу же 70% опрошенных граждан отметили, что в полиции произошли перемены к лучшему, что стражи порядка стали дружелюбнее. При этом уменьшилось общее количество жалоб и критических замечаний в отношении их работы. И все это благодаря одежде! У этого примера есть и другая сторона. Смена одежды привела к изменению манеры поведения. Они в самом деле стали более участливы и вежливы. Есть над чем задуматься руководителям, заказывающим своим сотрудникам униформу, — удачная одежда улучшает исполнение профессиональных обязанностей. То же касается и индивидуального имиджа. Создавая его, надо понимать, что он может помогать выполнять жизненные роли, а может и мешать их реализации.

Наша одежда должна соответствовать той роли, которую мы исполняем в жизни, и помогать нам сыграть ее на «бис»!

НЕВЫНОСИМЫЙ РЕБЕНОК



Вас так называли в детстве? Нет? Тогда вам повезло. А если да, то вы наверняка в полной мере испытали на себе и родители, и гнев, и родительское разочарование. У всех дети как дети, а мой... Родители обычно вкладывают в эти слова горечь невыполненной надежды, о воспитанной мальчишке или послушной девочке.

фото Татьяна Михеева

Нервность, агрессивность и ранняя сексуальность — вот три «провинности», из-за которых ребенка считают невыносимым. И все три — не что иное, как выброс ребенком энергии, возникшей чаще всего как раз по вине его неадаптивных воспитателей.

За тридцать лет работы с детьми и подростками я пришел к убеждению: невыносимых детей нет, есть невыносимые родители, которые не понимают своих собственных детей.

Откуда, например, берутся нервные дети? Из самой распространенной ошибочной установки родителей (я не рассматриваю сейчас детей с серьезными нарушениями психики). Когда родители жалуются, что их ребенок «не управляем», «капризничает по любому поводу», «весь исшалился и избаловался», они, как правило, просят психотерапевта проверить, нет ли у ребенка нервного расстройства. И добавляют, что они готовы стоически переносить все его выходки, если нервное нарушение обнаружится. Но если окажется, что ребенок здоров, они станут его «сурово наказывать», чтобы «раз и навсегда отучить от капризов». На первый взгляд, это кажется логичным (какой спрос с больного?), но более вредную воспитательную установку трудно придумать. Ребенок довольно быстро привыкает извлекать выгоду из своей нервности и нередко специально вызывает у себя подобное состояние. Эта модель поведения закрепляется в сознании, а затем и в подсознании на всю жизнь и возобновляется в любой критической ситуации.

Для большинства родителей становится откровением, что, если они изменят свое отношение к ребенку, все встанет на свои места. Позиция взрослых должна быть достаточно твердой: независимо от возраста ребенка проявления его нервности надо останавливать.

Как это делать? Очень просто. В семье должно быть заведено правило: детские требования выполняются родителями только в том случае, если они выражены спокойным тоном. Здесь очень важен положительный опыт, который должны дать ребенку родители. Он должен убедиться, что просьба, высказанная им спокойно, всегда будет внимательно выслушана и, если возможно, удовлетворена. Желание же,

Домашний психоанализ

Как отличить детскую нервность от избалованности? Психологи применяют для исследования детской психики рисунок. Попробуйте и вы проанализировать рисунки своего ребенка. Попросите его нарисовать цветными карандашами, красками или фломастерами картинку на тему: «Я гуляю», «Мой двор», «Детский сад» или «Школа». Если ребенок в сюжетах изобразит на листе только себя, это будет указывать на трудности его общения со сверстниками. Важные данные о ребенке можно получить, предложив ему нарисовать свою семью с использованием красного, зеленого, синего и черного цветов. Как показало исследование, дети-невротики не раскрашивают ни свою фигуру, ни фигуры родителей.



Окрашивание своего тела в черный цвет характерно для невроза навязчивых состояний, указывает на чувство одиночества ребенка, изолированности его от окружающих. Рисунок на тему «Моя семья» поможет и в выяснении реальных отношений между родителями и детьми. Обратите внимание на размещение членов семьи. Кто из них находится рядом с ребенком? Обычно это близкий ему эмоционально человек. О привязанности ребенка к родителю свидетельствует и соприкосновение их рук. О дружной, сплоченной семье говорит близкое расположение фигур. При эмоциональной разобщенности они удалены друг от друга или даже одна из них изображается отдельно.

выраженное плачем, криком, топанием, сопровождаемое слезами, никогда не исполняется и может даже привести к наказанию.

Как только ребенок начнет говорить и выражать словами свои желания, он должен быть отучен от плача. Плач — безусловный рефлекс, сигнал о помощи. В грудном возрасте это один из каналов общения малыша с миром: плачем он сообщает, что голоден, или мокрый, или у него что-то болит. Но с навыками речи необходимость в этом канале общения отпадает. Плач из здорового фактора в развитии ребенка превращается в болезненный. Он ослабляет сопротивляемость организма к различным заболеваниям, ослабляет нервную и иммунную системы. Часто родители, сами того не замечая, закрепляют привычку своей дочки или сына к плачу. Срабатывает все тот же механизм «выгодности»: заплакал — получил то, чего хотел. Теперь плачет адресно, не для всех. Помните, у Корнея Чуковского в «От двух до пяти»: «Я плачу не тебе, а тете Симе». Такой «плач с выгодой» — чисто родительское достижение.

Еще более категоричным должно быть отношение к крику ребенка. Чтобы отучить детей от крика, родителям необходимо твердо усвоить: требуя что-либо от детей, они сами должны говорить спокойным тоном. Важно, чтобы ребенок привык воспринимать содержание требования, а не эмоции, его сопровождающие. Во многих семьях у детей вырабатывается стойкий стереотип несерьезного отношения к родительскому слову. Ребенок привыкает к тому, что, пока взрослые говорят с ним спокойно, его это не касается.

Недавно я наблюдал такую сцену. Во дворе гоняли в футбол мальчишки. Открылось окно, из него выглянула женщина и произнесла: «Антон, хватит гонять мяч, иди домой». Никто из мальчишек на эти слова никак не прореагировал. Видимо, Антон решил, что идти домой совсем не обязательно, что мать звала его просто так, «для порядка». Подходя к дому часа через два, я увидел тех же ребят, бегающих с мячом по двору. Тут снова открылось то же окно, и я услышал женский крик: «Антон! Живо домой! Если сию минуту не придешь, выдеру так, что неделю сесть не сможешь!» Мальчик

остановился как вкопанный, попросился с друзьями и побежал в подъезд. Не зная ни Антона, ни его матери, нетрудно догадаться, что мальчик приучен подчиняться только угрозам и крику, и пока дело не дойдет до «выдеру» и «всю шкуру спущу», он слушаться не будет.

По собственному родительскому опыту знаю, как трудно удержаться от девальвации слова, не поддаваться соблазну превратить жизнь ребенка в бескончаемую череду окриков и замечаний. «Не делай!», «Не бери!», «Не останавливайся!», «Не беги!» — град замечаний. Дети привыкают к ним и не реагируют. А мы, взрослые, не успевая проверить, понято ли, выполнено ли наше предыдущее указание, уже спешим делать следующее. И забываем напрочь, что подвижность нервных процессов у ребенка еще мала, ему очень трудно сразу переключиться с одного занятия на другое. Если вы действительно заботитесь о нервном здоровье своих детей, вы всегда должны помнить, что к любой смене занятий их надо готовить, настраивать. Говоря психотерапевтическим языком — «давать установку».

Огромную помощь родителям может оказать организация дня ребенка. Надо приучить его «слышать время» и соотносить с ним свои разнообразные желания. Очень важно, чтобы режим дня не воспринимался им как скучное принуждение. Режим дня должен стать результатом совместного творчества. Уже в четыре года ребенок вместе с родителями вполне может принять участие в его составлении. Начинать надо с тех занятий, которые соответствуют собственным желаниям детей. Спросите у ребенка, когда он хочет есть, когда спать, когда купаться. Напишите это на листе, и пусть в каждой графе он сам нарисует какой-либо символический значок. Например, там, где еда — тарелку, где сон — подушку, купание — волны. Повесьте лист на самом видном для ребенка месте, лучше всего над его кроватью, и каждый день напоминайте ему о нем и требуйте исполнения.

Ребенка надо как можно меньше ограничивать. Режим дня, пожалуй, единственное ограничение — точнее, не ограничение, а упорядочение его каждодневной деятельности. А за-

Иногда дети «забывают» нарисовать одного из членов семьи. Кого? Часто «не замечают» брата или сестру — из-за чувства ревности. Дети, страдающие неврозом страха, даже испытывая привязанность к родителям, никогда не изображают соприкосновение рук. Дети с истерическими формами невроза изображают себя обычно в середине рисунка, между родителями, причем в отличие от здоровых детей рисуют себя значительно выше и крупнее родителей, что указывает на их эгоцентризм и чрезмерно завышенную самооценку.





Что делать родителям, чтобы избежать нервного или агрессивного поведения ребенка?

Понять, что чаще такие отклонения возникают не в результате какого-то нервного или психического заболевания, а из-за несоблюдения элементарных правил психогигиены.

А правила эти просты:

◆ *Никогда не ограничивайте ребенка в его двигательной активности, в стремлении к познанию, физическому и интеллектуальному самоутверждению.*

◆ *С самого раннего детства четко раз и навсегда проведите границы между «можно — нельзя», «должен — могу» и никогда не изменяйте их.*

прещать что-либо ребенку можно лишь в том случае, когда это действительно необходимо — и тут уж надо добиваться своего. Если вы сомневаетесь в реальной возможности выполнения требования, лучше воздержитесь от него или выдвигайте его в условной форме, в форме совета: «Не лучше ли сделать так?».

Требования, предупреждения и наказания должны быть понятны ребенку и соответствовать его мировосприятию. Это очень важно. Известный детский психоневролог Сергей Файнберг справедливо считал, что «первой причиной непослушания ребенка (а в дальнейшем и наметающихся на него клубком конфликтов и различных нервных проявлений) является невыполнение предупреждений, угроз, причем невыполнимость многих из них заранее была известна как родителям, так и самому ребенку».

Не меньше забот родителям доставляет и агрессивность ребенка. Причины ее могут быть разными, но, как справедливо отмечает английский психолог Генри Паренс, «ключевое понятие здесь — чрезмерное неудовольствие». Не имея возможности выразить его другим способом, ребенок выплескивает свои отрицательные эмоции на родителей, сверстников и иногда даже на самого себя. Первая стадия детской агрессивности, драчливость, известна каждому. Некоторые родители видят в таком поведении своего ребенка залог его будущей адаптивности, способность отстаивать свои взгляды и интересы. Печальное заблуждение. Постепенно привыкнув решать через драку все свои проблемы, дети, став взрослыми, просто не способны выйти на другой уровень общения, и это очень мешает им в жизни.

Чем чаще незаслуженно наказывают и бьют ребенка, тем чаще он бьет других, более слабых или младших детей. Почему? Да потому, что он родительское воспитание воспринимает как агрессию сильного, направленную на него. Воспринимает и усваивает на практике: «кто сильнее, тот и прав». Ни о каком чувстве вины, раскаяния и вообще о соединении наказания с проступком не может идти и речи. Злоба на родителей, желание дать взрослым сдачи переполняют ребенка, и он, вырастая, как правило, осуществляет задуманное.

Вот характерный пример. Меня пригласили в одну из московских частных школ на консультацию по поводу агрессивного поведения ученика первого класса Артема. За неделю он кидался с кулаками на свою воспитательницу, учительницу рисования, подбил глаз однокласснику. Директор школы передал мне записки мамы Артема. Привожу их дословно: «Разрешаю (если это будет необходимо) физически наказывать моего сына ремнем по попе». «В случае его истерик разрешаю ставить под холодный душ». «Если Артем поддерется с кем-нибудь, запрещаю ругать его и наказывать». Когда я попытался выяснить причины такого, мягко говоря, необычного поведения сына, мама Артема удивилась: «И зачем психотерапевта вызвали? Ничего особенного Артем не сделал. У меня дома он ходит как по струнке. А эти учителя с девятилетним мальчишкой справиться не могут, смешно. Да, я воспитываю его по американской системе, учу давать сдачи, несмотря ни на что. Но ведь он — мальчик, ему придется пробиваться в жизни». Убедить в чем-либо эту женщину было невозможно. Даже то, что у Артема помимо всего прочего оказался ярко выраженный истерический невроз, только вызвало у нее усмешку.

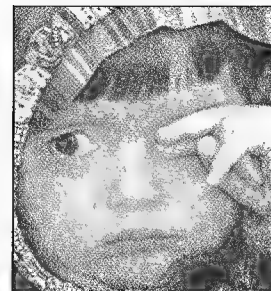
К сожалению, такие дети, как Артем, не редкость. Давая выход их агрессивности, родители затем пытаются обуздать ее — кто ремнем, кто подкупом, а кто откровенным потаканием выходкам наглежащего день ото дня ребенка. Вывод из всего сказанного один: агрессивное поведение ребенка нельзя допускать.

Что для этого необходимо? Прежде всего, конечно, отказ от любых форм родительской агрессии. К ним относятся не только часто и незаслуженно применяемые к ребенку физические наказания, но и бытующие во многих семьях подзатыльники, пощечины, дерганье за уши и волосы. Агрессия может быть не только физической, но и эмоциональной и даже нравственной. Нравственная агрессия обычно сопровождается эмоциональной. Простейший ее вид — желание во что бы то ни стало унижить ребенка в своих глазах. Результат почти всегда один и тот же: ненависть и взаимное отчуждение.

◆ *Научите своего ребенка приемлемым формам разрядки отрицательных эмоций — через спорт, игру, искусство.*

◆ *Станьте другом и помощником в тяжелые минуты жизни вашего ребенка. Разделите его тревоги, поддержите в неудачах, помогите преодолеть депрессивные состояния.*

◆ *Сформируйте в нем потребность внутренне противостоять возможным проявлениям агрессивности, видеть их недопустимость при общении.*





**ШКОЛА
МАСТЕРСТВА
ДЛЯ
БАБУШЕК**

Что бабушки хотят от внуков? Чтобы росли умными, здоровыми и не ленились. А что внуки ждут от бабушек? Чего-нибудь веселого и интересного. Как же совместить одно с другим? Очень просто. Надо научить бабушек создавать нестандартные ситуации для превращения маленьких упрямцев в трудолюбивых и любознательных детей. Можно ли сделать из обыкновенной бабушки режиссера? Конечно, считает сценарист и журналист Раиса Куликова. И не только из бабушки. Для этой роли подойдут и дедушка, и мама, и папа, и старший брат или сестра. Все, кто любит ребенка и готов вместе с ним фантазировать.

Раиса Куликова

УМНАЯ ШЛЯПА

В подмосковном Реутово, на улице Победы живет обычная семья Карасевых. Папа, мама, бабушка и внучка. Даше 8 лет, учится во втором классе. Папа и мама девочки все время работают. Домой забегают только переночевать. Поэтому Дашу воспитывает бабушка Таня. Бабушка Таня на вид обыкновенная, но внутри, в самой серединке, — особенная, как и полагается любому человеку. Эта бабушка — большая придумщица. Она любит все, кроме скуки. И конечно, согласна с академиками, которые советуют не давить на

детей, как соковыжималка, а играть с ними. И в этой самой игре незаметно воспитывать.

Что-то, а играть бабушка Таня любит. Она всю жизнь куклам ряды шила. Такая у нее была работа. Даша любит свою бабушку Таню и зовет ее коротко: «БабаТэ». А бабушка зовет внуку подлиннее: «Мой Карасик», потому что внука — Карасева.

Воспитывает внуку БабаТэ не одна. Даша помогает ей себя воспитывать. А еще им обеим помогает Умная шляпа. Шляпа не магазинная. Умную шляпу

сделала своими руками вся семья. А началось с того, что БабаТэ как-то нашла под кроватью пуговицу, которую давно потеряла. Эту квадратную пуговицу она пришила на свою старую красную шляпу. Потом Даша нашла маленький ключик под шкафом на кухне и тоже пришила. Потом папа пришил винтик. И пошло-поехало. Все, что в доме терялось и находилось, переселялось на шляпу.

Когда в семье возникает какая-нибудь проблема и домашнему миру грозит опасность, БабаТэ надевает Умную шляпу и подходит к окну. Она любит пейзажем. Вернее, тем, что от него осталось. В небольшом проеме между холодно-бетонными стенами синее кусочек живого неба. На него и смотрит БабаТэ. Глядит и слушает Умную шляпу. И проблема, представляете, решается!

Однажды утром Даша играла в новую пожарную машину, папин подарок. Даша была главным пожарным, она спасала от огня кресло, когда в комнату вошла БабаТэ.

— Даша! — строго сказала она. — Почему ты не помыла за собой посуду? Мы же с тобой договаривались...

— Женщина, не подходите близко, сгорите! — проговорила внучка пожарным голосом.

— Не волнуйтесь. Женщина сделана из несгораемого материала, — привычно подыграла бабушка и вздохнула: — Давай поговорим, Мой Карасик. Ты же серьезный человек, вон, уже в чине Главного пожарного.

— Простите, но Главного пожарного срочно вызвали в Америку на совещание по пожарам. За мной

уже и самолет прилетел... Вон, под окном стоит!

— Самолет подождет, — твердо сказала бабушка. — Сначала проведем совещание по посуде.

Она усадила девочку в кресло и надела себе на голову Умную шляпу — знак, что совещание проводится на высоком уровне.

— Мой Карасик, почему ты не моешь за собой посуду?

— Мыть посуду — такая скучная работа. Это же... это же не пожары тушить.

— Ты ошибаешься, Карасик. У каждой работы есть две стороны. Одна скучная, а другая интересная, веселая. Вот и надо на любое дело смотреть с интересной стороны, тогда оно быстрее делается.

— Как это? — удивилась Даша.

— У посудомоечной работы, например, есть ЧУДЕСНАЯ сторона!

— Что-то я ее совсем не вижу, — вздохнула девочка и погладила щенка Мартика, который вошел в комнату. — И где же это чудо прячется, БабаТэ?

— Как где? — таинственно прошептала бабушка. — ГРЯЗНАЯ посуда превращается в ЧИСТУЮ. Она на глазах молодеет. Разве это не чудо? Кстати, я тут сочинила посудомоечную песенку... От твоего имени, конечно!

— Лучше бы ты, БабаТэ, от моего имени посуду помыла.

Бабушка улыбнулась, взяла гитару, и они вместе пошли на кухню. Щенок — следом.

На кухне БабаТэ села на табурет и запела под гитару:

Ра-ра-радости не скрою.

Я посуду мою, мою:

Две тарелки, поварешку,

Чашку, блюдечко и ложку.

*Это чудо! Просто чудо!
 Стала чистою посуда!
 Даже Мартик, наш щенок,
 Хвостиком виляет,
 Бабушка, как солнышко,
 Вся насквозь сияет.
 Говорит: «Открыт талант
 Самый замечательный!
 Самый замечательный!
 Ближним помогающий!»*

— Ближним помогающий, посудотомывательный, — подхватила Даша и пошла к раковине.

Бабушка надела на нее разноцветный фартук и завязала на спине бантом.

— Открыть кран! — скомандовала Даша.

— Есть открыть!

— Включить песню!

— Ра-ра-радости не скрою... — начала петь бабушка.

— Я посуду мою, мою, — подхватила внучка.

— Это чудо, просто чудо! Стала чистою посуда, — выводила бабушка.

— Чудо! Чудо! Чудо! Чудо! — вторила ей внучка.

«Пожалуй, мыть эту чумазую посуду даже интересней, чем тушить пожары!» — думала Даша. Мартик вскочил на табурет и внимательно наблюдал за своей хозяйкой. Ему тоже хотелось что-нибудь помыть, но разве можно малышу доверить такое важное дело?

Вскоре Даша перемыла всю посуду и даже кастрюлю из-под утренней каши.

— БабаТэ, смотри, — сказала она, — как все здорово вышло: ты рада, я рада, и вымытая посуда тоже рада!

— Ты молодец, мой Карасик, — засмеялась бабушка и закружила внучку по кухне. Мартик, радостно подпрыгивая, бегал вокруг них. До чего же здорово, когда в доме живет Умная шляпа! ■

**Редакция проводит
 НОВОГОДНЮЮ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНУЮ АКЦИЮ.
 Общественные организации, социальные службы,
 поликлиники, больницы, медицинские колледжи
 и институты, оздоровительные центры**

**до 31 января 2007 года могут бесплатно
 получить для распространения журналы
 «БУДЬ ЗДОРОВ!»**

**«60 ЛЕТ — НЕ ВОЗРАСТ»
 за прошедшие годы.**

Справки по телефону: (495) 710-72-61



Конкурс эрудитов

За 13 лет своего существования журнал «Будь здоров!» пережил немало трудностей, но сумел выстоять и окрепнуть. Мы надеемся, что история журнала интересна не только его создателям. Ей и посвящен сегодняшний конкурс эрудитов.

1. Кто изображен на обложке самого первого выпуска журнала «Будь здоров!»?
А. Девочка на шаре. **В.** Мальчик на дельфине.
С. Смеющаяся девушка. **Д.** Смеющийся мужчина.
2. Назовите профессию основателя журнала Стива Шенкмана.
А. Врач. **В.** Ученый. **С.** Журналист. **Д.** Спортсмен.
3. Какая книга Стива Шенкмана стала бестселлером в советское время?
А. «Плывать раньше, чем ходить». **В.** «Мы — мужчины». **С.** «Бег ради жизни». **Д.** «Школа здоровья».
4. Назовите известного кардиохирурга, доктора медицинских наук, академика, до самого конца жизни входившего в редакционный совет журнала.
А. Ф.Г.Углов. **В.** А.Н.Бакулев. **С.** А.А.Вишневский. **Д.** Н.М.Амосов.
5. Какой юбилей отметила в 2006 году известная врач, основоположница отечественной школы натуропатии Г.С.Шаталова, член редакционного совета журнала?
А. 60 лет. **В.** 70 лет. **С.** 80 лет. **Д.** 90 лет.
6. Назовите имя известного фотографа, сотрудничающего с редакцией журнала «Будь здоров!» со дня его основания.
А. Геннадий Михеев. **В.** Виктор Ахломов. **С.** Сергей Яраев. **Д.** Юрий Стрелец.
7. Как называется приложение к журналу «Будь здоров!» для пенсионеров?
А. «Старость отменяется». **В.** «Будь здоров, пенсионер!». **С.** «60 лет — не возраст». **Д.** «Осень жизни».
8. В каком году вышел первый номер приложения?
А. 1993 г. **В.** 1995 г. **С.** 2000 г. **Д.** 2001 г.

Если вы хотите участвовать в конкурсе, присылайте свои ответы до 31 января 2007 года по адресу: 127018 Москва, ул. Суцеский вал, д. 5, строение 15, журнал «Будь здоров!» (с пометкой КЭ). Первые трое читателей, правильно ответившие на вопросы конкурса, получают призы.

Без подробностей

В мире не осталось стран, где мужчины живут дольше женщин

Еще четыре года назад, согласно данным, опубликованным Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ), средняя продолжительность жизни мужчин была выше, чем у женщин, в шести странах мира — Непале, Ботсване, Зимбабве, Лесото, Бангладеш и Свазиленде. Ис-



следование, проведенное профессором Дэнни Дорлингом из Университета Шеффилда, показало, что с тех пор ситуация изменилась, и в мире больше не осталось ни одной страны, где мужчины жили бы дольше женщин.

Более низкая продолжительность жизни мужчин связана прежде всего с курением. Эта вредная привычка — одна из главных причин смертности от рака легких и сердечно-сосудистых заболеваний. Согласно мировой статистике, на сегодняшний день среди курящих больше мужчин, чем женщин. Как, впрочем, и сре-

ди злоупотребляющих алкоголем, что тоже, как известно, создает риск для здоровья.

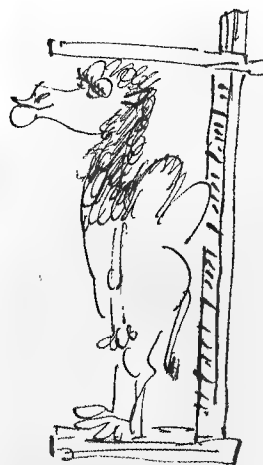
Есть и другие причины, укорачивающие жизнь мужчин. Они более склонны к риску, чем женщины: быстрее водят машину, любят экстремальные виды спорта, более вспыльчивы и драчливы. Жизнь мужчин подвергается большому риску из-за военных конфликтов, которые еще не изжиты на нашей планете.

Тем не менее в ряде стран Западной Европы разрыв между продолжительностью жизни мужчин и женщин начал сокращаться. Причиной стало прежде всего увеличение числа курящих женщин, убежден профессор Дорлинг.

В нашей стране зафиксировано самое высокое в мире различие между средней продолжительностью жизни мужчин и женщин. По данным ВОЗ, в 2004 году оно составляло 14 лет, и с тех пор ситуация мало изменилась. На сегодняшний день Россия занимает 127-е место по показателям здоровья в мире.

Пальмира — родина верблюдов

Совместная сирийско-швейцарская археологическая экспедиция обнаружила рядом с Пальмирой кости гигантского верблюда. Палеонтологические исследования его костей позволили утверждать, что этот верблюд жил сотню тысяч лет назад.



Судя по размеру костей, он был вдвое больше его современных сородичей.

Глава сирийского отдела памятников архитектуры и музеев Басам Джамус называет находку «революцией в мире палеонтологических исследований». Он считает, что пустынная местность вокруг Пальмиры была первым местом на земле, где появились верблюды, откуда они затем уже распространились по миру.

Первая в России пересадка легких выполнена успешно

Недавно в Санкт-Петербурге впервые в нашей стране была проведена уникальная операция. 53-летней москвичке были пересажены оба легких. (Первая такая операция была успешно проведена в Голландии 4 года назад.)

— Пересадка обоих легких считается одной из самых сложных в трансплантологии, — говорит заведующий кафедрой госпитальной хирургии медицинского факультета СПбГУ профессор Петр Яблонский, проводивший опера-

цию. — Сложность в том, что легкое — внутренний орган, сообщающийся с внешней средой, что повышает опасность инфицирования. Кроме того, ткань легкого очень нежная, она реагирует отеком и на травму, и на инфекцию, и на переохлаждение, что также усложняет задачу.

Даже после блестяще проведенных операций многие пациенты погибали, пока не были найдены необходимые схемы послеоперационного лечения.

— Нам удалось создать команду врачей разных профилей, работающих слаженно, «говорящих на одном языке», — продолжает Петр Яблонский. — Операция в Санкт-Петербурге длилась шесть с половиной часов, в ней участвовало 15 специалистов. От пациентки мы не скрывали, что у нас уже был печальный опыт в проведении таких операций, но она, к счастью, оказалась человеком сильным, мужественным.

Огромную помощь мы получили от московских коллег — хирургов, трансплантологов. Директор НИИ пульмонологии академик РАМН Александр Григорьевич Чучалин провел у нас более 30 обучающих семинаров, присутствовал и на



операции. Стоял у операционного стола и наш друг профессор Жильбер Масар — ведущий специалист по пересадке легкого во Франции.

Огорчает одно — в «листе ожидания» еще десятки больных, а по стране таких больных — тысячи. Средства на эту уникальную операцию собрали лишь благодаря помощи спонсоров. Необходима государственная программа, а профессионально мы готовы на 100%.

Специи против рака

На конференции Американской ассоциации по исследованию рака были представлены две независимые работы, в которых рассказывалось о новых путях преодоления этого заболевания. Лабораторные исследования проводились на искусственно выращенных колониях злокачественных клеток.

Сотрудники Университета Мичигана подвергали злокачественные опухоли яичника воздействию взвеси имбирной пудры. Как установили исследователи, под воздействием имбиря началась активизация двух различных типов процесса самоуничтожения раковых клеток — апоптоза и аутофагии.

«У большинства больных раком яичника бывают рецидивы, при которых заболевание со временем становится резистентным (устойчивым) к стандартной химиотерапии, то есть перестает поддаваться лечению. Это связано со способностью злокачественных клеток сопротивляться процессу апоптоза, — отмечает координатор исследовательского проекта доктор Ребекка Лью. — Поскольку

имбирь вызывает не только апоптоз, но и аутофагию раковых клеток, он может оказаться способным преодолеть резистентность опухолей к химиотерапии».

Авторы второго исследования, представленного на конференции, установили, что капсаицин — вещество, выделенное из жгучего перца, — способно стимулировать процессы апоптоза в клетках раковой опухоли поджелудочной железы, не затрагивая при этом здоровые клетки. Именно капсаицин обеспечивает перцу жгучий вкус.

Ученые из Питтсбургского университета проводили опыты на лабораторных мышах, получавших повышенные дозы капсаицина вместе с пищей. В прошлом году питтсбургские исследователи пришли к аналогичным выводам в ходе экспериментов с колониями злокачественных клеток.

А ученые из Лос-Анджелеса установили, что капсаицин способен запускать процессы самоуничтожения в злокачественных клетках при раке простаты.

Кроме того, в ходе ряда других исследований было установлено, что аналогичными свойствами по отношению к раку легких и молочной железы обладает индийская специя куркума.

Хотя условия лабораторного эксперимента существенно отличаются от реального процесса развития злокачественной опухоли в организме больного, ученые считают результаты опытов весьма обнадеживающими. Активные вещества, выделенные из пряностей, могут быть использованы в фармакологии.

Подготовила
Татьяна Яковлева

Виктор Белянин



Снежинки так малы, что в суете их можно не заметить. Но стоит присмотреться — и на ваших глазах произойдет чудо. Вы увидите, как совершенна каждая из них по форме, как не похожа она на другие. Когда идет неспешный снегопад, хочется философски взглянуть на происходящее в жизни и прислушаться к себе. Для тех, кто умеет это делать, тихие, морозные дни бывают на редкость плодотворными, творчески наполненными.

Красота снежинок не оставляет равнодушными даже людей, далеких от природы. Эти маленькие кристаллики замерзшей воды могут быть не только источником радостного настроения, но и предметом страсти. Оказывается, есть на свете коллекционеры снежинок, вернее их фотографий. Сделать снимок снежинки — дело непростое, доступное только настоящему энтузиасту и мастеру. Иногда для этого нужны годы упорного труда. Тем не менее существуют коллекции, насчитывающие тысячи фотографий снежинок, различающихся по форме. Таковы эти удивительные творения природы.

Первый, кто посвятил свою жизнь изучению и фотографированию снежинок, был американец Уилсон Бентли. В 1885 году он сделал первый удачный снимок, на котором можно было разглядеть снежинку. Последующие почти 50 лет жизни он посвятил их фотографированию и классификации. А в 1935 году, уже после смерти Бентли, вышел в свет составленный им атлас «Снежные кристаллы» с двумя тысячами снимков. До сих пор этот атлас является одним из основных источников знаний о снежинках.



Фотографии
снежинок
из коллекции
автора

К тайне строения самих снежинок впервые обратился известный немецкий астроном Иоганн Кеплер, написавший миниатюру «Новогодний подарок, или О шестиугольных снежинках». В ней он пытался разобраться в причинах, по которым снежинки всегда имеют шестиугольную форму. Знаменитый автор основополагающих законов движения планет на этот раз не стремился к полноте и строгости доказательств. Наоборот, его произведение захлестывают безудержная игра воображения и радостные эмоции. Но постигнуть до конца эту тайну природы Кеплер так и не смог.

Прошло несколько столетий, но ученые до сих пор уточняют физическую природу формирования кристаллов, из которых состоят снежинки. До сих пор нет ответов на вопросы, как обеспечивается симметрия снежинок и почему ни одна из них не повторяет другую. Но зато инженеры научились делать специальные аппараты и получать снег в любом месте и в нужном количестве. Эту технику используют, например, для обновления лыжных трасс и создания зимних аттракционов.

И все-таки, что известно об образовании снежинок? Зимой облака формируются не из капелек воды, как это происходит летом, а из мириадов маленьких ледяных кристалликов. В атмосфере всегда много твердых частиц различного происхождения — наземного, вулканического, космического. Они играют существенную роль в процессе образования осадков и самих облаков, так как служат центрами конденсации воды. Снежинки как раз и появляются в результате конденсации и последующего замерзания воды на таких крошечных переохлажденных центрах. Постепенно к ним присоединяются все больше молекул воды, которые придают снежным кристаллам отчетливую шестиугольную форму.

Окончательный «скелет» снежинки имеет вид шестигранных столбиков, иногда ледяных иголочек, но чаще всего — правильных шестиугольных лучевых звездочек. В процессе постепенного роста снежинок на их вершинках вырастают все новые и новые замысловатые части. Набрав критическую массу, снежинки уже не могут свободно парить в воздухе и падают.

Какой снежинка окажется у земли, зависит от температуры и влажности воздуха в момент ее путешествия через земную атмосферу.

Бывает и так, что жизнь снежинки заканчивается раньше, чем она достигнет поверхности земли. Она может растаять в более теплых воздушных слоях — в этом случае снегопад оборачивается дождем, что бывает нередко в наших дышащих теплом городах.

Вторая опасность для снежинки связана с ветром и уменьшением влажности воздуха. При таких условиях она постепенно растворяется в воздухе, минув жидкое состояние. И чем меньше она по размерам, тем короче ее жизнь. Укорачивает жизнь снежинок и сильный порывистый ветер, который сталкивает их друг с другом, — тогда они ломаются и крошатся. Во влажном воздухе к хрупкой снежинке может присоединиться капелька воды — так образуется град.

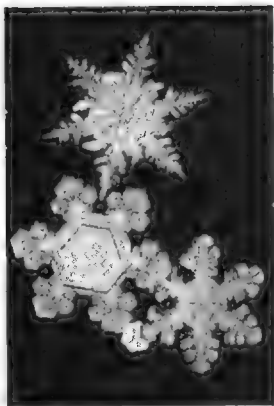
Путь снежинок к земле замысловат, как замысловат полет бабочек. Они могут кружиться, как в вальсе, их может сносить в сторону, они могут вновь устремляться вверх и лишь затем прилечь на землю. На расстоянии они кажутся близнецами, а вблизи удивляют разнообразием. Лучше всего рассматривать снежинку на одежде, например на рукаве или варежке. Соприкасаясь с кожей, она мгновенно тает.

У Евгения Евтушенко в стихотворении «Третий снег» есть строки, очень точно отражающие и порхание снежинок, и их роковую встречу с человеческим теплом:

*И снег пошел, пошел под вечер,
Он, покидая высоту,
Летел, куда подует ветер,
И колебался на лету.
Он был пластинчатый и хрупкий
И сам собою был смущен.
Его мы нежно брали в руки
И удивлялись: «Где же он?»*

Присмотритесь к свежевывавшему снегу. Это не просто совокупность отдельных снежинок, в снежном покрове они образуют ажурную конструкцию с воздушными пустотами, благодаря чему рыхлый снег имеет ма-





лую плотность. Никого не удивит, что снег — плохой проводник тепла. Но он и холод пропускает плохо, поэтому даже тонкий, в 3-4 см, слой снега для зимующих растений — все равно что теплая шуба для человека. Ну, а пышный снежный покров — это предохранение почвы от глубокого промерзания. На этот счет существуют народные поговорки: «Снег на полях — хлеб в закромах», «Снег глубок — и хлеб хорош». Бесснежная зима для сельского хозяйства равносильна стихийному бедствию.

Холода в наших широтах уже стали редкостью, а жаль. Как заметил Пушкин, «полезен русскому здоровью наш укрепительный мороз». Действительно, морозный воздух действует на человека благотворно. Именно зимой в нем особенно много полезных отрицательно заряженных ионов, выше, чем летом, и содержание кислорода. Не случайно возникла поговорка: «В русский холод всякий молод». Хотя зимняя стужа и пытается держать нас в теплых домах, старайтесь чаще выходить на улицу.

На фоне светло-серого зимнего неба интересно рассматривать голые деревья, их прихотливо изогнутые ветви, застрявшие между ними птичьи гнезда. Для глаз и ради душевного равновесия полезно смотреть на бескрайние поля. Да и вообще, любой снежный пейзаж, особенно за городом, оказывает успокаивающее действие на нервную систему человека. А падающий снег создает умиротворяющее настроение. К тому же он великолепно очищает воздух. Делает это и снежный покров, вбирая в себя пыль из воздуха. Поэтому прогулки по заснеженному лесу или парку, пешком или на лыжах просто целительны.

Приятно слышать, как в морозный день снег скрипит под ногами. Радуюсь снежному хрусту, мы не создаем, что его создают разрушающиеся под нашими ногами снежинки. Конечно, звук одной сломанной снежинки человеческое ухо не воспринимает, а вот гибель сотен тысяч, миллионов снежинок оно услышит. Жаль исчезающей под ногами красоты, но она все равно недолговечна. Сохранить ее может только фотограф-коллекционер*.

В зимнем лесу можно встретить и полезные растения. Прежде всего, это рябина. Ее ярко-красные ягоды держатся на ветках всю зиму, так же как и багряные ягоды боярышника. Тронутые морозцем, они становятся только слаще и вкуснее. А если вы обнаружите вечнозеленые кусты «северного кипариса» — можжевельника, соберите его ароматные ягоды. Их используют для улучшения пищеварения, а при простуде отвар можжевельника с успехом заменяет даже малину.

Слепите плотный снежок из чистого снега и принесите его домой. Дома проденьте сквозь него нитку и наблюдайте, как он меняет форму. Эта своеобразная медитация принесет душе умиротворение и покой. Казалось бы, снежок со всех сторон обогрывается теплым воздухом, он подтаивает, и на его поверхности должна появиться вода. Однако происходит нечто другое. Вначале снежок уменьшается в размерах, но появляющаяся вода не капает, а впитывается в снежок и только затем начинает скапливаться в его нижней, темнеющей части. Образующаяся вода продвигается к верхушке снежка, и лишь когда он весь «напьется», от него снизу отделится первая капля вкуснейшей и полезной талой воды.

Ну, а если вы в холодный день не вышли на прогулку, остались дома, то и в этом случае можно ощутить прелесть зимы, разглядывая морозные узоры на окнах. Правда, они появляются не всегда, а только при особых погодных условиях. При сильном морозе и повышенной влажности мельчайшие царапинки, следы от капель, частички пыли на стекле служат основой, на которой образуются прихотливые рисунки, радующие глаз. В старину наши прабабушки, вышивая зимними вечерами полотенца, пододеяльники, наволочки, салфетки, переносили на ткань узоры с обледеневших стекол. Красота получалась необыкновенная!

У зимы много чудес. Не пропустите это время года, постарайтесь насладиться всеми его прелестями. Летом, в жару, вам будет приятно вспомнить, как скрипел под ногами снег, как падали с неба снежинки, как сверкали под солнцем заснеженные дали.



Тайны замка МЕЙЕНДОРФ



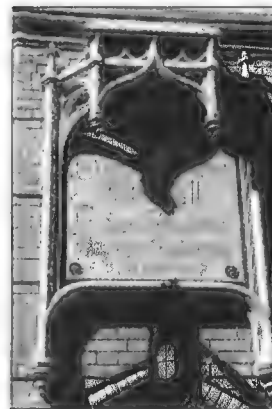
Дорогу от Москвы до Звенигорода издавна принято было именовать Царской. Она манила к себе первого русского царя Ивана Грозного и на охотничьи забавы, и на смиренный пеший путь к Саввино-Сторожевскому монастырю, что в Звенигороде. Вслед за ним здесь побывали все цари и царицы, великие князья и княгини.

Если провести луч от Боровицкой башни Московского Кремля в сторону древнего русского города Звенигорода, то на протяжении каких-нибудь 50 верст встречается не один десяток старинных усадеб, каждая из которых замечательна своей историей. Дворянские поместья располагались в основном по берегам Москвы-реки, некогда сплошь покрытым сосновыми лесами — борами. Слово бор звучит и в названии Боровицкой башни, и в названиях здешних сел: Барвиха, Борки, Уборы... Деревня Барвиха расположена в устье речки Самынки, правого притока Москвы-реки. Немного выше по течению Самынки с давних времен был большой живописный пруд (ныне он расположен на территории санатория Барвиха). Взгорье над прудом венчает собой похожий на корону замок с башенками и балконами.

Князь Феликс Юсупов, наследник известного поместья Архангельское, в своей книге «Перед изгнанием» писал: «Неподалеку от Архангельского, на холме громоздилось подобие старонемецкого замка, словно перенесенного сюда с берегов Рейна. Хозяйка с фигурой богини, которую местные остроусловы называли аффе роро, что в переводе означает вертихвостка, хвасталась своим многочисленным гостям тем, что каждое утро она принимает ванну из лепестков роз». Розы действительно росли здесь повсюду — и в просторных ухоженных розариях, и на клумбах, и даже на карнизах замка. Трехпролетный Розовый мост в конце пруда тоже был украшен мраморными вазами с цветущими пышными розами. В парке росли дикие деревья.

Здесь хозяином в середине XIX века был генерал Александр Борисович Казаков, один из крупнейших землевладельцев Московского и Звенигородского уездов Московской губернии. О его дочери Надежде Александровне (в замужестве Веригиной) и упоминал в своих воспоминаниях Феликс Юсупов. В 1874 году для строительства большой подмосковной усадьбы Казаковых был приглашен московский архитектор Петр Самойлович Бойцов. Знатоки архитектуры припомнят два самых известных здания, построенных им в столице, — на Поварской улице и в Денежном переулке. В одном из них сейчас располагается Дом литераторов, в другом — итальянское посольство. В Нижнем Новгороде на берегу Волги стоит нарядное здание Историко-архитектурного музея-заповедника. Это бывший особняк Рукавишниковой, построенный Бойцовым. Здесь же, в Нижнем Новгороде, Бойцов руководил строительством грандиозного Александро-Невского собора, за что был удостоен ордена в 1883 году. На его счету немало великолепных усадебных построек, расположенных вдоль царской дороги, — в имениях Зубаловых под Усовом, князей Святополк-Четвертинских в Успенском, князей Щербатовых в Васильевском (ныне санаторий им. Герцена) и, конечно же, Барвихинский замок, о котором наш рассказ.

О том, что Барвихинский замок в 1896 году посетил Николай II, можно узнать, не заходя внутрь



Строительство этого замка растянулось на десятилетие и завершилось в 1885 году. А в августе 1888 года в гостях у полковника своего Генерального Главного штаба Евгения Веригина и его супруги побывал царь Александр III с императрицей и великими князьями. В честь этого события на северо-западной наружной стене замка была установлена мемориальная доска. Со всем своим августейшим семейством именье посетил и последний русский император Николай II. Это произошло после его коронации в Москве в 1896 году. И это событие также отмечено мемориальной доской на южной стене замка.

Вскоре хозяйка Барвихинской усадьбы овдовела. Случилось так, что муж ее, полковник Веригин, по делам службы был в заграничной командировке. Возвращаясь на пароходе в Кронштадт глубокой осенью 1903 года, он нечаянно уронил портфель с важными документами в воду. Не раздумывая, Веригин бросился в холодную воду Финского залива. Матросы спасли полковника с его злополучным портфелем, но, добравшись до дома, он слег и умер «от горячки».

В 1904 году, с самого начала русско-японской войны, вдова полковника Веригина, дочь генерала Казакова, все свое время посвящала работе в Казаковском братолюбивом обществе, заботясь о раненых, прибывавших в Москву с далекого восточного фронта. В мае 1904 года в Москву из Петербурга приехал откомандированный в распоряжение Главного управления Российского общества Красного Креста сотрудник Министерства иностранных дел, камер-юнкер и коллежский советник барон Михаил Феликсович Мейендорф. Вскоре они обвенчались, и хозяйка Барвихинского замка стала баронессой Мейендорф.

Фамилия Мейендорф впервые появилась в летописях в XII веке, когда происходила христианизация Прибалтики. Тогда в Ригу прибыл посланец папы Римского епископ Альберт фон Буксгевден, а с ним известный в Голштинии и Магдебурге муж честен именем Конрад Мейендорф. Поразительные совпадения бывают иногда в истории: через 800 лет фами-

лии Буксгевден и Мейендорф вновь оказались рядом. К.К.Буксгевден и М.Ф.Мейендорф, будучи уже русскими подданными, оба служили в российском посольстве в Дании, причем роли распределялись так же: первый был начальником, а второй — его ближайшим сотрудником, первым секретарем посольства.

В истории России XVIII-XIX веков встречаются упоминания о многочисленных представителях рода Мейендорф, внесенного в матрикул дворянства Российской империи. Многие из них были дипломатами, в том числе и... первый советский нарком иностранных дел Георгий Васильевич Чичерин. Народный комиссар приходился троюродным братом барону Михаилу Феликсовичу Мейендорфу — его матерью была урожденная баронесса Жоржина Егоровна Мейендорф.

Но вернемся в Барвихинскую усадьбу. Став баронессой, Надежда Александровна Мейендорф решает перестроить свой замок и снова обращается к Петру Бойцову. После перестройки замок отчетливо разделяется на две части: господский дом и гостевой флигель, соединенные переходом на уровне второго этажа. Господский дом построен в архитектурном стиле поздней готики, а гостевой флигель являет собой Французский ренессанс, или стиль Людовика XII. Бойцов столь удачно сочетал эти два здания, что они воспринимаются как единое архитектурное целое. Под замком — глубокие подвалы. Согласно преданию, отсюда вели два подземных хода: один — на противоположный берег пруда к Розовому мосту, а второй, более протяженный, — к Москве-реке. Бойцов потрудился и над уникальными интерьерами. Потолок в Каминном зале украсил огромный цветной гобелен на тему всемирного потопа. Но это не единственное чудо Барвихинского замка. Есть там и нечто более удивительное. Но об этом — чуть позже.

Однажды, во время путешествия по Греции мне довелось побывать в античном театре Эпидавр, что в северной части полуострова Пелопоннес. Дело было в декабре, и в театре этом я оказался единственным посетителем. С последнего ряда сцена театра казалась ма-



Жоржина Егоровна Мейендорф, мать первого советского наркома иностранных дел

Лестница в замке полностью соответствует стилю поздней готики





Все детали интерьера в замке тщательно продуманы и образуют стилевое единство

леньким пятном где-то внизу, и уж совершенно незаметным был крошечный белый кружок в ее середине. Я долго спускался вниз по отшлифованным веками ступеням, затем встал в этот самый кружок. Услышать меня никто не мог, и я не отказал себе в удовольствии прочесть вслух стихи Пушкина, живо представляя себе императора Нерона, сидящего в первом ряду, на сиденье с подлокотниками, устланном шкурой леопарда... Негромкие звуки моего голоса, казалось, возвращались ко мне со всех сторон, словно отражаясь от камня.

Греческие друзья рассказывали мне потом, что если, стоя в этом белом кружке посередине сцены театра Эпидавр, сломать спичку, то звук будет прекрасно слышен и за сто метров, на самом дальнем сиденье. По словам моих друзей, американские архитекторы, пораженные такой акустикой, решили воспроизвести ее у себя, в Кордильерах, подыскав в горах аналогичный участок для театра. В течение полугода заокеанские гости измеряли и изучали театр Эпидавр до сантиметра, а затем создали у себя дома его точную копию. Однако добиться такого же акустического эффекта они не смогли. Секрет древнегреческих мастеров остался нераскрытым.

Русским архитекторам, строителям усадеб, удавались многие акустические хитрости. Представьте себе большую танцевальную залу. Несмотря на гремющую музыку, она могла сделаться местом тайных переговоров. Незаметно встав в угол, повернувшись лицом туда, где сходятся две стены, один человек мог сообщить что-то другому, находившемуся в противоположном по диагонали углу на расстоянии нескольких десятков метров. И самый легкий шепот, не слышимый больше никем в зале, достигал ушей собеседника. Звук словно стлался по стенам: физики называют это явление «эффектом стоячей звуковой волны».

Акустическими тайнами славился и Барвихинский замок. Удивительную сцену описала знаменитая балерина Мариинского театра Матильда Феликсовна Кшесинская. Дело происходило в 1896 году, когда замок Мейендорф посетил император Николай II, удостаивав-

ший танцовщицу своим благосклонным вниманием. «Его Величеству было угодно посетить по дороге в Ильинское дом баронов Мейендорф, живописно стоящий на взгорье, над обширным прудом, — пишет Кшесинская. — После нашего выступления в доме я прогуливалась, любуясь закатом, по противоположному берегу и, заранее предупрежденная, остановилась в тени старой ивы у самой воды. Взглянув на балкон замка, я увидела стоявших там нарядных гостей. Различить кого-то конкретно было нельзя из-за дальности расстояния. И вдруг в моих ушах раздался четкий шепот императора, назначавшего мне встречу в одной из аллей парка...».

В течение ряда лет мне приходилось водить экскурсии в Барвихинский замок. Однажды в погожий летний день мы со знакомой решили проверить рассказ Кшесинской. Я стоял на балконе во втором этаже замка, обращенном к пруду, а моя знакомая прогуливалась по противоположному берегу. Расстояние между нами было никак не менее 150 метров. Она останавливалась возле старых прибрежных деревьев, и мы с ней пытались переговариваться. Понятно, что мы друг друга абсолютно не слышали. И вдруг с третьей попытки я внезапно услышал ее голос. Я попросил ее остановиться — и она немедленно это сделала. Мы прекрасно слышали друг друга, даже переходя на самый легкий шепот. Однако стоило кому-то из нас сделать хотя бы один шаг в сторону, вперед или назад, как звук немедленно исчезал. Но, стоя каждый в определенной точке, мы слышали самый неуловимый шепот так, словно бы в уши были вставлены мощные усилители!

В усадебных домах муж всегда занимал комнаты в первом этаже, а жена — во втором, с выходом на балкон. Так и представляешь себе куртуазную сцену из прошлых времен: на балконе прекрасная дама, с гостями или одна, а ее кавалер, никем не замечаемый, — на дальнем берегу. Вот он остановился и жадно слушает ее шепот, который гости, стоящие рядом с ней, не различают. Вот он отвечает ей — и слышит его только она. До такого способа общения далеко даже современным мобиль-

Гостевой флигель под солнечными лучами выглядит очень нарядно





Родовой герб
баронов Мейендрф

никам, ведь, едва родившись, звуки сразу та-
ют в воздухе, эти переговоры невозможно за-
фиксировать...

После революции 1917 года жизнь в Барви-
хинском замке круто изменилась. Сначала в
нем была колония для детей красноармейцев,
погибших в гражданскую войну, потом службы
санатория. В период Великой Отечественной
войны главное здание занимал госпиталь, за-
тем общежитие, клуб.

А Мейендорфы? Кое-что о них известно от
камердинера баронессы Н.Г.Майорова, вер-
нувшегося в Россию и поселившегося в со-
седнем с Барвихой селе Рождествено. Рево-
люция застала Мейендорфов в Дании, где Ми-
хаил Феликсович продолжал служить в Рос-
сийской дипломатической миссии. Имя баро-
на Мейендорфа упоминалось и в статье
В.В.Воровского «Диалектика, или Чудеса в
решете». Дело в том, что в первые годы совет-
ской власти во многих странах сосуществова-
ли два дипкорпуса — Российской империи и
Советской России. Воровский был советским
полпредом в скандинавских странах, а Мей-
ендорф представлял императорскую дипло-
матическую службу в Дании. Воровский рас-
сказывает о новогоднем приеме у датского
короля Христиана X, на котором он присут-
ствовал вместе с Мейендорфом, одетым в па-
радный мундир, с орденами св. Владимира 2-й
степени и св. Анны 2-й степени на груди и ка-
мергерским ключом на голубой ленте.

По ряду источников, барон М.Ф.Мейендорф
умер в Копенгагене. Его вдова баронесса На-
дежда Александровна скончалась в Ницце пе-
ред второй мировой войной.

А в Барвихинском замке, случается, видят
привидение. Женщина в белых одеждах появ-
ляется после восьми часов вечера возле лест-
ницы на третьем этаже. Об этом мне не раз
рассказывала Тамара Александровна, прора-
ботавшая в этом здании уборщицей более 40
лет. Если верить ее словам, то однажды при-
видение столкнуло ее с лестницы. Она гово-
рит об этом без улыбки, и лицо ее бледнеет.
Как тут не поверишь? Может быть, это мяту-
щийся дух баронессы, возвращающийся в
свое жилище? ■

Дорогие друзья!

Благодарим вас за то, что среди множества изданий о здоровье вы
остановили свой выбор на журнале «Будь здоров!». Для того чтобы
сделать его максимально полезным для вас, нам хотелось бы знать и
учитывать ваше мнение о публикациях журнала.

Предлагаем вам заполнить эту анкету, вырезать (или скопировать)
ее и отправить в редакцию по адресу: 127018 Москва, ул. Суцеский
вал, д.5, строение 15, журнал «Будь здоров!», с пометкой «Анкета» на
конверте.

1. Фамилия, имя, отчество.....	
2. Почтовый адрес.....	
3. Возраст....., образование..... (средн., высш., уч.степень)	
4. Какие публикации Вас интересуют? (оцените их, исходя из 10 баллов)	
Статьи медиков о механизмах и лечении заболеваний.....	☐
Рассказы об альтернативных методах лечения.....	☐
Личный опыт исцеления.....	☐
Рецепты народной медицины.....	☐
Оздоровительные методики.....	☐
Проблемы питания.....	☐
Описание комплексов упражнений.....	☐
Рубрика «Консультация специалиста».....	☐
Рубрика «Поможем друг другу».....	☐
Новости медицины.....	☐
Статьи психологов.....	☐
Рассказы о судьбах великих людей.....	☐
Статьи об искусстве.....	☐
Задачки «Судоку».....	☐
5. Что в журнале Вам не нравится, кажется неудачным или лишним?	
6. Каких тем не хватает?	
7. Какие статьи этого года Вам понравились больше всего?	
8. Помогла ли Вам какая-нибудь рекомендация журнала «Будь здо- ров!» (статья, способ, методика, рецепт)?	

Если Вам удалось преодолеть какой-нибудь недуг, расскажите, по-
жалуйста, о своем опыте. Он наверняка будет полезен многим читате-
лям нашего журнала.

Лучшая публикация будет удостоена приза

СУДОКУ

Судoku 1

	5				1		4	
	2		9	6		3		
7	1					9		8
6			7			2		
	8	1		2	5		9	7
			6		4			1
5		9		8			2	3
3	4				9	5		
			2	5			7	



Как решать головоломки судoku?
Перед вами большой квадрат,
поделенный на 9 маленьких.
Каждый маленький квадрат
разделен
на 9 клеток. В некоторых клетках
уже стоят цифры.

Судoku 2

	7	5		3			6	
9						3		1
8		3	7	6	1		2	
	9		8			1	4	
5		4			9			7
2			4		5		8	
			3		7		1	
	2			8		4		3
		6		5		7		

Ответы на задачи судoku, опубликованные в № 12 за 2006 год

Решение судoku 1

8	3	6	4	5	2	9	1	7
9	1	2	7	6	8	4	5	3
5	7	4	9	1	3	8	2	6
7	9	8	3	2	1	6	4	5
6	4	5	8	7	9	1	3	2
1	2	3	6	4	5	7	9	8
4	6	9	2	3	7	5	8	1
2	8	1	5	9	6	3	7	4
3	5	7	1	8	4	2	6	9

Ваша задача заполнить пустые
клетки цифрами от 1 до 9, но так,
чтобы в любой горизонтальной
строке, в любом вертикальном
столбце и в каждом маленьком
квадрате они не повторялись.



Решение судoku 2

8	9	5	7	4	6	3	2	1
6	4	2	8	1	3	9	5	7
3	1	7	2	5	9	6	8	4
7	8	9	1	3	5	4	6	2
5	6	4	9	2	7	8	1	3
2	3	1	6	8	4	7	9	5
4	7	8	5	9	2	1	3	6
1	5	6	3	7	8	2	4	9
9	2	3	4	6	1	5	7	8

Федеральная служба почтовой связи РФ											
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)											
(наименование издания)										количество комплектов	
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
(фамилия, инициалы)											
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
ПВ		место		ли-тер		на журнал		(индекс издания)			
(наименование издания)											
Стои-мость	подписки		руб		коп.		Количество комплек-тов				
	пере-адресовки		руб		коп.						
на 2007 год по месяцам											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)		(адрес)									
Кому											
(фамилия, инициалы)											

В следующем номере:

ОДА МОЛОКУ
В ГОСТЯХ У ГАЛИНЫ ШАТАЛОВОЙ
САМОДИАГНОСТИКА СУСТАВОВ
ПОМОГИТЕ РАЗЛЮБИТЬ!

Материалы, помеченные знаком ☐, печатаются на правах рекламы.

Подписано к печати 09.12.06. Свидетельство №01997 от 05.01.93. Формат 60х90/16
Цена свободная. Тираж 99 800 экз. Заказ № 4505

Отпечатано с готовых монтажей издательства.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат», 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

Телефон: (4822) 44-52-03; 44-50-34. Телефон/факс: (4822) 44-42-15

Home Page — www.tverpk.ru Электронная почта (E-mail) — sales@tverpk.ru



**Приезжайте
к нам
за снегом**

Фото Геннадия Михеева

Scan Odinokov Waleriy 13.09.2008